

CAMPAGNE GOURMANDE
SEPT.-OCT.-NOV. 2016 • 4,90 €
CAMPAGNE
Gourmande
La cuisine authentique & généreuse 7
DE SAISON
ON SE RÉGALE
AVEC LE BROCOLI
VARIATIONS
LA FOLIE DES TARTES FLEUR
ET DES TARTES SOLEIL
FAIT MAISON !
DES VIENNOISERIES
BELLES ET DORÉES
+ de 85
RECETTES
SIMPLES
& SAVOUREUSES
En cuisine
UN AUTOMNE
TOUT EN SAVEURS
En cuisine
POMMES ET POIRES,
LE TANDEM GOURMAND
LE MAGAZINE CULINAIRE DE
maisons de Campagne
M 03379 - 7 - F: 4,90 € - RD



LE MOT GOURMAND
PAR BENOÎT ROSENTHAL



Quand baisse le jour…

Quelque chose d'indicible a changé. Une poignée de minutes tous les soirs, une lumière différente, quelques degrés en moins… C'est sûr, l'été nous quitte ! Nouvelle saison, nouvelles envies… En cuisine, l'automne a tout bon : champignons, noisettes, figues et châtaignes mènent le bal dans nos assiettes qui sentent bon le terroir. Coings, bœuf et brocoli font le bonheur de nos retours de marché. Les pommes et les poires se conjuguent au salé comme au sucré dans un joli ballet acidulé. Et pour les matins plus frais, on ose jouer les apprentis boulangers avec notre sélection de viennoiseries maison. Tout savoir sur le sel de Guérande, les pâtes à tarte, les caves à vins et les fromages de Savoie, apprendre à réaliser le veau farci, partir à la découverte d'une Gironde lumineuse et gourmande… Un numéro de rentrée généreux avec nos 85 recettes de saison faciles à réaliser pour fêter l'automne et sa palette de saveurs. ✻



RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.FACEBOOK.COM/CAMPAGNEGOURMANDE





SOMMAIRE


10
BOKOR
BOKOR
BOKOR


28


62


24


32

20


18
FROMAGES DE SAISON
MARABOUT


56



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr



SOMMAIRE





106





92



CAMPAGNE
Gourmande

B PUBLICATIONS
108 rue Lemercier – 75017 Paris
✆ 01 53 62 67 50
Fax : 01 53 62 67 60
www.campagnegourmande.fr
contact@maisonsdecampagne.fr

RÉDACTION
Directeur de la Rédaction
Benoît Rosenthal
brosenthal@maisonsdecampagne.fr
Directrice Adjointe
Isabelle Clinchamps
iclinchamp@maisonsdecampagne.fr
Directrice Artistique
Delphine Guyart
Secrétaire de rédaction
Marie-Hélène Martin
Ont collaboré à ce numéro
Chirine Bouvart, Bruno Brabant, Camille Brune, Christelle Capitaine, Marie-Hélène Clinchamps, Clémence Gautier, Frédérique Hermine, Muriel et Sandrine Zakri, Emma Zrour

PUBLICITÉ
✆ 01 53 62 67 56
Directrice de Clientèle
Cécilia Henrio
chenrio@maisonsdecampagne.fr

GESTION DES VENTES AU NUMÉRO
À Juste Titres
Laetitia Canole : 04 88 15 12 45
(N° réservé aux diffuseurs et dépositaires)

ABONNEMENTS
Abonnescient
56 rue du Rocher - 75008 PARIS
✆ 01 44 70 72 30
abonnements@maisonsdecampagne.fr
Tarifs abonnement :
France métropolitaine :
1 an (4 N°) : 16 €
2 ans (8 N°) : 27 €
Autre destination : sur demande

Le magazine *Campagne Gourmande* est édité par **B Publications**
108 rue Lemercier – 75017 Paris
Directeur de la Publication
Benoît Rosenthal
Siège social
53, avenue des Ternes
75017 Paris
SARL au capital de 100 000 €
RCS Paris 539 897 538
Principal associé : Benoît Rosenthal
Commission paritaire : CPPAP 0420K92683
ISSN 2427-1330
Dépôt légal à la date de parution
Diffusion : Presstalis
Impression : POLLINA, France
Photogravure couverture : César Graphic
Photo de couverture : Swalens/Photocuisine
Pictogrammes : Freepik
www.freepik.com, Flaticon







INDEX DES RECETTES

SAVEURS SALÉES

SAVEURS SUCRÉES




BRIMONCOURT
CHAMPAGNE

PAR EMMA ZROUR



Made in France

Deux jeunes entrepreneurs, Louis Bataille et Guillaume Cafin, ont eu la bonne idée de proposer une gamme de produits (biscuits, miels) fabriqués avec des ingrédients du terroir français. Du sucre de Nangis aux coquelicots de Nemours, ils confectionnent l'ensemble de la gamme dans l'ancien corps de ferme de Crespières. *Biscuits, **Les Deux Gourmands.** 2,99 €/132 g.* III



Tradition

Un moulin à gelée, en fil Inox, pour réussir avec succès vos confitures maison. *Collection M'Passion, **Mauviel 1830.** 49,90 €/Ø 20 cm.* III



Recette traditionnelle

*La tielle sétoise est un plat importé de Gaeta par les émigrants italiens arrivés à Sète à la fin du XIXe siècle. Ressemblant à une tourte, elle renferme une généreuse farce à base de calamar et de poulpe coupés, le tout agrémenté d'une sauce tomate relevée. **Coudène.** 2,60 €/220 g.* III

Apéro chic

En 2007, Jean-Marie Zodo fait revivre le merveilleux Domaine de la Madrague et ses 20 hectares de vignes à travers des cuvées exceptionnelles. *Cuvée Charlotte, AOC côte-de-provence, 2015, **Le Domaine de la Madrague.** À partir de 11 €.* III

« LE » couteau polyvalent

Le célèbre n° 8 possède un manche en bois de hêtre et une lame en acier inoxydable de 8,5 cm de longueur. Nommé Yatagan, sa forme est inspirée des sabres turcs. ***Opinel.** À partir de 10,80 €/l'unité.* III



Un goût unique

Le poivre de Kampot est réputé pour faire partie des meilleurs au monde. Cultivé au sud du Cambodge, il bénéficie d'une IGP grâce à sa culture ancestrale exclusivement naturelle. *Coffret de 3 poivres, **Bokor.** 18 €/3 x 30 g.* III



III **Agenda de la tomate** **Les 10 et 11 septembre,** le Domaine de la Bourdaisière accueillera la 18e édition du Festival de la tomate et des saveurs. Louis-Albert de Broglie, propriétaire du château, cultive une grande passion pour les tomates et possède plus de 670 variétés, à découvrir lors du festival. III **Les « Toqués de canard »** Une fête gastronomique où des grands chefs viennent cuisiner, parler, échanger… sur le canard. Des forêts landaises aux jardins du Palais royal, il n'y a qu'un pas que le canard fermier des Landes offre aux Parisiens en quête d'authenticité. Pour cette 6e fête gastronomique, le chef Michel Guérard réunira ses confrères autour de joutes culinaires et créatives.


Je suis Le Guérandais
Sel de Guérande et fier de l'être.
Glenn CARIOU, paludier. Producteur de sel, adhérent de la coopérative.
Le moulin à sel et poivre Le Guérandais :
le parfait équilibre.
Gros Sel Guérande
Séché et Poivre noir concassé BIO
Le Guérandais
Bien saler
Pour bien saler vos plats, téléchargez gratuitement l'appli ou connectez-vous sur seldeguerande.fr
l'App Store
Google Play

PAR EMMA ZROUR



100 % bio

Parfaits pour un apéritif gourmand et convivial, ces petits sablés pur beurre de baratte sont fabriqués au cœur de la Normandie. *Les petits sablés apéritifs, **Bonneterre.** 2,99 €.* |||

À tartiner

Il faut 24 heures pour fabriquer 1 kg de baratte. Au XIXe siècle, une croyance voulait que le lait se transforme en beurre par un phénomène magique. Des années plus tard, la pasteurisation a permis d'avoir d'excellents produits de conservation. *Beurre de baratte demi-sel, **Le Gall.** 3,59 €.* |||





Un bon goût frais

95 % des Français utilisant de la crème en cuisine, voici une nouveauté qui va faire des merveilles. Un goût subtil qui combine les procédés de fabrication de la crème fraîche et de l'UHT. Un délice sur des préparations sucrées et salées. *Secret de crème, **Président.** 2,95 € (3 x 20 cl).* |||



Snack sain et gourmand

Ces fines tranches séchées proviennent du charolais, un bœuf très apprécié pour la qualité de sa viande. ***Beef-it.** À partir de 3,30 €.* |||

Inusable

De la cuisine de tous les jours à celle des professionnels, il n'y a qu'un pas avec ce bloc aimanté en hêtre huilé composé de quatre pièces cuisine 1920. *1 office, 1 multi-usage lame dentée, 1 chef et 1 pain, **Jean Dubost,** 130 €.* |||

Les sœurs Tatin

Stéphanie et Caroline auraient apprécié ce set tatin en céramique. Coloris grand cru ou fusain. ***Emile Henry.** 79,90 €/Ø 28 cm.* |||





Filière française

Il était une fois trois agriculteurs français qui décidèrent de relancer la culture du cornichon en France. Une aventure durable et goûteuse ! ***Jardin d'Orante.** 2,75 €/210 g.* |||

||| **L'Île-de-France en fête** **Du 19 au 27 novembre,** Goût d'Yvelines remet cette année le couvert avec la fête culinaire des gourmands et des gastronomes consacrée aux produits et à tous les métiers de bouche. ||| **Douceur et souvenir** **7 octobre** Oyé oyé gourmands et curieux, la Journée des petits plaisirs est de retour dans toutes les régions. Le Syndicat national de la confiserie organise comme chaque année un tour de France des petites douceurs de notre enfance. Ne manquez pas les moments de déculpabilisation lors des distributions de petits sachets colorés.

PAR EMMA ZROUR



Essuie-mains

Parcourez les différents plats du dimanche avec cette gamme de torchons jacquard 100 % coton. *Les plats familiaux,* ***Coucke.*** *8,10 €/l'unité.* ///



Mangez des légumes !

La marque bretonne se lance le défi de vous faire aimer les chips de légumes. Une petite note colorée, saine et savoureuse au moment des apéros dînatoires ! *Chips,* ***Bret's.*** *2,49 €.* ///



Association parfaite

La vinaigrette est élaborée à partir du vinaigre de vin de Champagne-Ardenne et de moutarde de Reims ancienne, auxquels on ajoute de l'huile de tournesol. Elle apporte une touche très légèrement piquante pour relever les salades vertes ou la volaille. ***Clovis.*** *2,59 €/35 cl.* ///



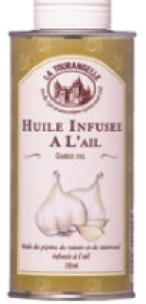
Savoureuse découverte

De véritables encas sains (sans conservateur, sans colorant et sans arôme artificiel), gourmands et locaux. Nature ou aux fruits, laissez-vous tenter ! *Gamme de yaourts à la grecque,* ***I-Grec.*** *À partir de 1,60 €.* ///



Couleur automnale

La chasse aux champignons s'ouvre aux amateurs de bons petits plats. La cuisine se pare de couleurs automnales. *Torchon, 8,25 € ; mug, 4,90 € ; pot campagne, 9,99 € ; l'ensemble* ***Botanic.*** ///



Origine naturelle et sans arôme ajouté

Issue d'une véritable infusion d'herbes fraîches, cette huile (et le reste de la gamme) est le fruit d'un processus long élaboré sur une base neutre d'huile de tournesol. ***La Tourangelle.*** *4,99 €/250 ml.* ///



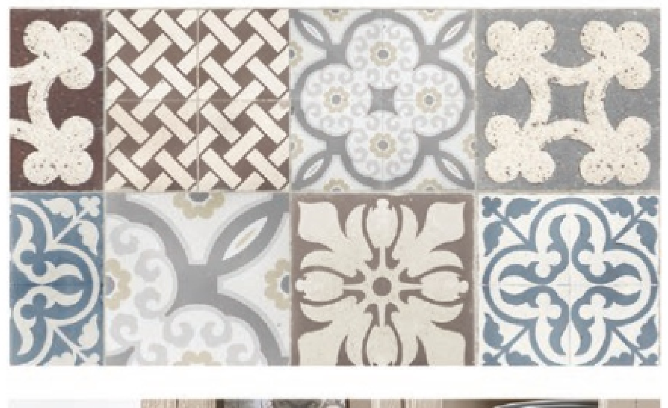
Au sommet du succès

Son goût authentique provient d'un process de fabrication régional. La bière est brassée avec une eau pure, celle des glaciers du mont Blanc ***Brasserie du Mont Blanc.*** *De 1,80 € (la blonde) à 4,80 (la rousse).* ///

/// **Préparez votre cave à vin** Dans toute la France, chez vos cavistes ou en GMS, profitez de la foire aux vins pour acheter vos précieuses bouteilles. Amateurs et professionnels viennent échanger, discuter et acheter autour des nouveautés de l'année, l'occasion de découvrir de véritables pépites. **Rendez-vous du 6 septembre au 18 septembre.** /// **On en profite !** **Du 19 septembre au 2 octobre,** suivez l'opération « Tous au restaurant », 15 jours pour déguster la cuisine des tables étoilées, des bistrots contemporains, de la jeune relève gastronomique… Un moment pour se faire plaisir autour de mets fins et raffinés.



NOUVELLE COLLECTION AUTOMNE / HIVER 2016









Créateur français - www.orval-creations.com



Les 130 plantes de la chartreuse

*** Digestif et liqueur de santé, la chartreuse s'est imposée dans nos cocktails en les illuminant de ses couleurs fluo. ***

PAR FRÉDÉRIQUE HERMINE

Qu'est-ce qui est vert ou jaune fluo, naît dans un monastère et grandit dans les Alpes ? La chartreuse bien sûr ! Élaborée par les moines qui auraient reçu la recette en 1605 du maréchal d'Estrées, la chartreuse est d'abord vendue comme liqueur de santé et bue en digestif. Son élaboration près du Grand Monastère, en Isère, est désormais supervisée par deux moines, dom Benoît et frère Jean-Jacques, toujours dans le plus grand secret: la chartreuse jaune à 40% vol. et la verte à 55% comporteraient pas moins de 130 plantes et épices macérées avant d'être distillées dans des alambics et vieillies en fûts de chêne. C'est la folie du Swamp Water dans les années 70 qui impose la chartreuse comme un ingrédient incontournable de cocktail. Les étudiants californiens s'entichent alors de ce cocktail réalisé à base de chartreuse (1 volume) et de jus d'ananas (5 volumes), servi dans un mug en verre avec une tranche de citron vert. Un peu plus tard naîtra le Green Ghost qui associe 1 volume de chartreuse à 1 volume de jus de citron vert et à 2 volumes de gin, le tout au shaker. Quant aux amateurs de boissons chaudes, ils pourront s'essayer au Green Chaud en versant 1 cuillère à café dans une tasse de chocolat chaud bien crémeux. Un délice à savourer dès les premières baisses de température. *



© DR

En cuisine

La chartreuse donne du goût à une glace à la vanille, aux crêpes, à la bûche de Noël, à un parfait, un bavarois, un soufflé ou une crème brûlée. On peut également arroser avec quelques cuillères un poulet rôti à l'ananas. Quelques gouttes sur un sucre ou quelques centilitres sur un glaçon aident à la digestion.



Nouveauté

WHISKEY & CANNELLE

Après le Honey, le whiskey américain Jack Daniel's sort une nouvelle version aromatisée, le Jack Daniel's Tennessee Fire, élaboré à partir du Old N°7 et de liqueur de cannelle épicée. Le whiskey à l'étiquette rouge flamboyante qui ne titre qu'à 35° se déguste en shot glacé accompagné d'un quartier d'orange ou allongé d'eau gazeuse sur glaçons.

Jack Daniel's Tennessse Fire • 21,90 €



MAIS OUI, IL Y A ENCORE DE BONS FRUITS ET LÉGUMES D'AUTOMNE EN FRANCE !

LA QUALITÉ DU TERROIR ET DES BONS PRODUCTEURS VOUS LA RECONNAÎTREZ :



L'EMBALLAGE EST EN BOIS





Rentrée gourmande

**✦ L'automne est riche en surprises gourmandes.
Entre conserves et confitures, la rentrée a tout bon ! ✦**

PAR CAMILLE BRUNE ET CHIRINE BOUVART



illustration © Bitter/Fotolia.com

DÉGUSTER

FROMAGES DE SAISON

Éditions Marabout

208 pages ✦ 25 €

✦ Les fromages, comme les fruits et les légumes, devraient être dégustés à certains moments de l'année. Fondée en 1909, la fromagerie Androuët connaît aujourd'hui un succès inédit et, dans cet ouvrage, l'entreprise nous apprend à choisir les fromages en fonction des saisons à travers 60 recettes gourmandes et délicieuses. On (re) découvre de multiples saveurs de ce produit ancestral à travers de nouvelles recettes mais aussi des classiques comme la fondue ou la raclette. ✦



CONSERVER

DES CONSERVES TOUTE L'ANNÉE

Éditions Ouest France

208 pages ✦ 19,90 €

✦ Cet ouvrage nous livre plus de 200 recettes de conserves en bocaux. Des viandes aux légumes en passant par les poissons, condiments, confits ou encore marinades, il y en a pour tous les goûts. Nicole Thépaut, plus connue sous son nom de restauratrice « Dame Nicole », nous révèle ses secrets de conservation pour tout ingrédient. Elle remet au goût du jour son art culinaire en alliant tradition et modernité pour une cuisine sans gaspillage. ✦

MIJOTER

CONFITURES & GELÉES EN 100 RECETTES

Éditions First

160 pages ✦ 2,99 €

✦ Si vous avez toujours rêvé de réaliser vous-même vos confitures, alors cet ouvrage vous est destiné. Confitures de figues, de pêches au muscat, gelée de mûre, marmelade de rhubarbe et on en passe. On voudrait plonger le doigt dans ces succulentes gourmandises ! Philippe Chavanne, spécialisé dans la gastronomie et le tourisme, donne les moyens de réaliser tout cela à l'aide d'explications simples, de produits de saison et d'un minimum d'ustensiles. ✦


Le saviez-vous ?
Une fois cuits, plongez les bouquets rapidement dans de l'eau glacée. Ils conserveront leur belle couleur verte.

Le brocoli, 250 g de bonheur !

◆ Cousin du chou-fleur et du romanesco, le brocoli appartient aux ingrédients phares de la cuisine méditerranéenne. À la fois léger et gourmand, il permet une multitude de recettes pour tous les membres de la famille. On se laisse tenter sans grimacer ! ◆

PAR EMMA ZROUR


© hikdaigaku86/Fotolia.com

Diététique

Souvent décrié, parfois même détesté, le brocoli est pourtant un légume qui recèle des « supers pouvoirs » bons pour la santé. Il est riche en vitamine C, en antioxydants, en sels minéraux et en fibres. Il participe même à un état de bien-être, grâce à l'apport en vitamines C et E. L'eau, qui fait partie intégrante de la constitution du brocoli, est riche en potassium, en magnésium, en phosphore et en calcium. Profitez de sa richesse en fibres pour le cuisiner au minimum une fois par semaine !



Origine

Brocoli vient de l'italien *brocco*, signifiant « pousse », et c'est également sa patrie d'origine. On doit la découverte de ce crucifère aux Romains, qui le créent à partir des plus beaux spécimens de chou sauvage. Quelques siècles plus tard, Catherine de Médicis en fera son légume fétiche et le surnommera « l'asperge italienne ».
Même si sa production démarre au XVIIe siècle en Europe, la France attendra 1980 pour l'implanter dans l'Ouest de la France. La Bretagne devient la terre d'accueil du brocoli, et la marque Prince de Bretagne commencera sa commercialisation en 1991. Il est produit de mai à novembre et se savoure toute l'année. La France en produit 22 000 tonnes dont 83 % en Bretagne, le reste en Normandie et en Picardie.

Bien choisir

Le brocoli est récolté à la main entre mai et novembre. À l'achat, on évite les têtes qui jaunissent ou qui commencent à s'ouvrir. Au contraire, on privilégie le brocoli avec une couleur uniforme et à grains fins, avec une tige fraîche (non sèche) et des boutons bien serrés.

Consommation

Le brocoli a besoin de retrouver ses lettres de noblesse, surtout lorsque l'on sait que c'est un légume facile à vivre. Les recettes sont multiples : soupe, gratin, beignets, risotto et même tarte salée. Son goût croquant et doux favorise également une cuisine simple, telle qu'à la vapeur. Malgré ses nombreux atouts gustatifs, le légume demande une légère préparation. Avant de l'incorporer dans une recette, on passe le bouquet sous l'eau pour bien le nettoyer et ensuite on le découpe en petits bouquets. Sa rapidité de cuisson est idéale pour les repas de dernière minute ou pour les parents pressés : 5 minutes pour garder le croquant, 7 à 10 minutes dans de l'eau bouillante salée pour obtenir une texture fondante ou 8 minutes maximum au micro-ondes. Au niveau de la conservation, on l'enveloppe dans un film alimentaire avant de le ranger, 4 à 5 jours, dans le bac à légumes du réfrigérateur. On l'oublie souvent, mais la tige du brocoli se consomme comme des asperges !


© Paulista/Fotolia.com

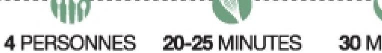




© Mara Zemgaliete/Fotolia.com

Velouté de brocoli





4 PERSONNES **20-25** MINUTES **30** MINUTES

500 g de brocoli
2 grosses pommes de terre
1 blanc de poireau
20 g de beurre
1 bouquet garni
Sel, poivre

Préparation

• Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.
• Laver le poireau, l'égoutter et l'émincer. Laver les brocolis.
• Dans une casserole, faire chauffer le beurre et y faire fondre le poireau.
• Ajouter les pommes de terre, les brocolis (en conserver un peu pour décorer), le bouquet garni, puis saler et poivrer.
• Verser 50 cl d'eau, porter à ébullition et laisser cuire pendant 20 minutes.
• Enlever le bouquet garni, puis mixer la préparation. Ajouter un peu d'eau.
• Répartir la soupe dans 4 bols. Décorer avec des feuilles de menthe et du brocoli puis servir. •

Gratin pommes de terre et brocoli au chorizo





4 PERSONNES **20** MINUTES **30-40** MINUTES

4 grosses pommes de terre à gratin (au four)
1 tête de brocoli
40 cl de crème liquide
80 g de parmesan râpé
30 g de comté râpé
100 g de chorizo fort en tranches fines
1 gousse d'ail hachée
1 noix de muscade
Sel, poivre

Préparation

• Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).
• Laver les pommes de terre et les plonger dans une casserole d'eau froide salée. Porter à ébullition et laisser cuire 10 à 15 minutes.
• Tailler le brocoli en bouquets. Les rincer et les égoutter.
• Plonger les fleurettes de brocoli dans une casserole d'eau bouillante salée et les faire cuire pendant 7 à 8 minutes (elles doivent rester croquantes).
• Éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles de 4 à 5 mm.
• Dans un plat à gratin, alterner les rondelles de pommes de terre, les bouquets de brocoli et les tranches de chorizo.
• Dans une casserole, faire bouillir la crème liquide. À feu doux, ajouter le parmesan râpé. Presser la gousse d'ail. Saler, poivrer selon votre goût. Râper un peu de noix de muscade sur l'ensemble. Prolonger la cuisson de 3 à 4 minutes et verser la préparation sur les pommes de terre et les brocolis.
• Parsemer le plat de comté râpé et enfourner pendant 15 à 20 minutes. •



© Amélie Roche/Interfel





Fusilli brocoli poulet et sauce pesto



4 PERSONNES | **20 MINUTES** | **25 MINUTES**

***500 g** de pâtes*
***2 escalopes** de poulet*
***500 g** de brocoli*
***6 c. à soupe** d'huile d'olive*
***2 gousses** d'ail hachées*
***1** échalote émincée*
***1 branche** de thym*
Sel, poivre

Pour la sauce pesto :
***60 g** de basilic frais*
***30 g** de pignons de pin*
***4 gousses** d'ail*
***125 ml** d'huile d'olive*
***50 g** de parmesan*
Sel, poivre

Préparation

• Laver et détailler les brocolis en petites fleurs. Précuire 5 minutes à la vapeur puis réserver.
• Faire chauffer une grande casserole d'eau salée et cuire les pâtes selon le temps indiqué.
• Pendant ce temps, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle, y faire revenir l'échalote et l'ail, sans les colorer. Réserver dans un bol. Couper les escalopes de poulet en dés ou en lanières. Dans une poêle, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et y faire rôtir les dés de poulet. Lorsqu'ils sont dorés, incorporer le hachis d'échalotes/ail et les fleurs de brocoli précuites. Saler, poivrer puis ajouter le thym effeuillé et mélanger le tout délicatement.
• *Préparer la sauce pesto* : émincer les gousses d'ail et les couper en petits morceaux. Hacher le basilic. Mixer les pignons, l'ail, l'huile et le parmesan. Ajouter le basilic puis mixer jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Réserver.
• Lorsque les pâtes sont cuites, les mélanger au poulet et au brocoli. Avant de servir, ajouter la sauce pesto sur le dessus des pâtes puis décorer avec des feuilles de menthe. •

Quiche brocoli chèvre lardons




4 PERSONNES | **20 MINUTES** | **30-35 MINUTES**

***1** tête de brocoli (environ 500 g)*
***1** pâte brisée*
***200 g** de lardons fumés*
***2 crottins ou 1 bûche** de chèvre*
***3** œufs*
***15 cl** de crème liquide*
***15 cl** de lait entier*
***1 brin** de persil plat*
***4 poignées** de mesclun*
Sel, poivre

Préparation

• Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).
• Laver le brocoli et le détailler en petits bouquets. Les plonger dans une casserole d'eau salée bouillante pendant 5 minutes. Les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson et les égoutter.
• Dans une poêle, faire revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés. Les déposer sur du papier absorbant.
• Couper les crottins en rondelles. Ciseler finement le persil.
• Dans un bol, casser les œufs et les battre en omelette. Verser la crème et le lait puis ajouter le persil ciselé. Saler, poivrer et mélanger.
• Étaler la pâte brisée. Garnir la pâte de bouquets de brocoli. Ajouter les lardons fumés et les rondelles de chèvre. Verser l'appareil à quiche et enfourner pendant 30 à 35 minutes en surveillant la cuisson. Servir avec le mesclun. •




Le saviez-vous ?
Le merlan est aussi appelé « frit en colère », lorsqu'il est cuit la queue entre les mâchoires. Une astuce pour le faire rentrer dans la poêle !



Le merlan, pour tous les gourmets

◆ Sa chair fine et blanche en fait un mets délicat apprécié par les enfants et les parents. Ce poisson, dit maigre, est idéal pour les repas légers. Un produit majeur qui sait relever les papilles de vos invités. Pour ce soir, poché au vin ou en papillote ? ◆

PAR EMMA ZROUR



© Alain Wacquier/Fotolia.com

Diététique

Contrairement au saumon ou au thon, le merlan contient très peu de graisse mais il apporte des acides gras bénéfiques à la santé. Un poisson à choyer en urgence, surtout lorsque l'on sait qu'il est également riche en protéines, en vitamines, en minéraux et en oligoéléments. On l'adopte rapidement pour une cuisine saine et du quotidien. En plus de ses qualités nutritionnelles, il semblerait jouer un rôle dans la prévention de la dépression.

Origine

Le merlan appartient à la famille des gadidés, comme le merlu, l'églefin, la lotte et le lieu. Le *Merlangius merlangus* est originaire des mers froides de la Manche et de la mer du Nord. Jusqu'au XXe siècle, le poisson était assimilé au plat du pauvre. On l'utilisait en outre pour l'alimentation des poissons d'aquaculture. Aujourd'hui, le merlan retrouve une place de choix auprès de tous les cuisiniers pour son bon goût et sa facilité d'adaptation. On le trouve sur les étals tout au long de l'année, mais c'est de septembre à octobre qu'il révèle ses grandes qualités gustatives. Le merlan brillant, surnom dû à sa couleur beige et brillante, peut mesurer de 40 à 70 cm et peser jusqu'à 7 kg. Sa taille autorisée en pêche est de 25 cm. En France, la production est importante, elle peut aller jusqu'à 32 000 tonnes par an.

Bien choisir

Le merlan est le poisson le plus acheté dans notre pays et le moins cher. C'est pourquoi il est recommandé de bien regarder son aspect physique et son odeur avant tout achat. On vérifie que sa peau soit luisante, ses yeux clairs, brillants et légèrement bombés. Quant aux écailles, elles doivent être nettes et la chair encore élastique. Sur les étals, le poisson doit scintiller dans sa belle robe argentée et mordorée ; les ouïes bien rouges, l'œil vif et l'odeur iodée rappelant la mer. On vérifie également sur les étiquettes qu'il porte le nom de merlan et non celui d'églefin.

Consommation

Le merlan est un poisson fragile qui peut vite tourner. Il est vendu frais et se conserve, entier ou vidé, 48 heures au réfrigérateur, 5 mois au congélateur et 24 heures lorsqu'il est cuit. Une cuisson courte avec la peau est recommandée, surtout au four (10 minutes) ou à la poêle (en filets par exemple). Il se prête à tout type de cuisine : grillé, à la vapeur, en papillote ou dans un bouillon. Dans tous les cas, il a l'avantage d'être léger et goûteux. Cependant, il faut respecter les temps de cuisson car sa chair s'effrite facilement et rapidement.



© Alain Wacquier/Fotolia.com





© Marco Mayer/Fotolia.com

Fishcakes de merlan



4 PERSONNES 10 MINUTES 6-8 MINUTES

500 g de filets de merlan
2 tranches de pain de mie sans croûte
3 c. à soupe d'herbes hachées au choix (persil, basilic...)
2 c. à soupe de mayonnaise
1 œuf
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

- Couper les filets de merlan en dés. Dans le bol d'un robot, hacher le pain de mie, ajouter les morceaux de poisson et hacher à nouveau le tout rapidement en gardant de la texture.
- Ajouter l'œuf, la mayonnaise et les herbes, saler et poivrer. Mixer quelques secondes de plus.
- Former des galettes plates à la main d'environ 6 cm de diamètre et 2 cm d'épaisseur.
- Les faire cuire à la poêle à l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.
- Servir avec des quartiers de citron et des tomates cerises à croquer. •

Merlan en terrine sauce au poivron rouge



4 PERS. 30 MINUTES 1 HEURE 10 3 HEURES

600 g de filets de merlan
1 carotte
1 petite courgette
1 tomate
2 poivrons rouges
3 échalotes
1 gros oignon
3 gousses d'ail
3 blancs d'œufs
150 g de crème fraîche
5 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de piment d'Espelette
Sel, poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 160 °C (th. 5/6).
- Pour préparer la terrine, éplucher la carotte et la courgette puis découper en petits morceaux, peler et émincer les échalotes.
- Plonger carottes et courgettes dans de l'eau bouillante salée, 5 minutes. Égoutter, passer sous l'eau froide et réserver.
- Blondir les échalotes à la poêle dans 2 cuillères d'huile et réserver.
- Hacher le poisson au couteau en retirant les arêtes au fur et à mesure. Battre les blancs d'œufs en neige.
- Dans un saladier, mélanger le poisson avec les échalotes, la carotte et la courgette et la crème. Saler, poivrer et incorporer les blancs en neige.
- Verser cette préparation dans un moule généreusement beurré et enfourner 50 minutes. Vérifier la cuisson de la terrine. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur 3 heures.
- Pour préparer la sauce, laver et découper les poivrons en petits morceaux. Peler et émincer l'oignon et l'ail. Laver et trancher la tomate. Faire revenir le tout dans une poêle avec 3 cuillères d'huile, saler, ajouter le piment et laisser cuire 20 minutes à feu doux. Mixer, laisser tiédir et réserver au frais. •



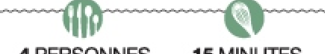
© Pavillon France/Cooklook





© Pavillon France/Cooklook

Filets de merlan au fenouil et compotée de tomate




4 PERSONNES **15** MINUTES **35** MINUTES

4 filets de merlan
6 tomates
3 oignons
1 gousse d'ail
2 bulbes de fenouil
½ sachet de court-bouillon
1 badiane
1 c. à café d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

• Couper les tomates en petits morceaux et égoutter. Éplucher et couper les oignons
• Les faire revenir, dans une poêle avec l'huile chaude. Ajouter l'ail haché, assaisonner et laisser cuire 15 minutes.
• Préparer le court-bouillon, comme indiqué sur le sachet. Ajouter la badiane et faire cuire les bulbes de fenouil, préalablement nettoyés et coupés en 2 pendant 15 minutes.
• Retirer les bulbes et les égoutter.
• Dans ce même court-bouillon, faire pocher les filets de poisson pendant 5 minutes.
• Servir les filets de merlan accompagnés de fenouil et des tomates. •

Merlan en papillote sauce safran




4 PERSONNES **30** MINUTES **30** MINUTES

4 petits merlans de 300/400 g
1 tête de brocoli
2 carottes
1 poireau
3 échalotes
6 brins de thym
150 ml de crème liquide
2 pincées de safran et de curcuma
Huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

• Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
• Faire revenir les échalotes finement émincées dans une cuillère d'huile, avec 2 brins de thym effeuillé, du sel et du poivre. Garnir les merlans avec cette préparation et réserver.
• Découper le brocoli en fleurettes, les carottes en fins bâtonnets, le poireau en fines lamelles (après les avoir nettoyés, lavés, pelés, égrainés, etc.). Blanchir tous ces légumes dans l'eau bouillante salée. Égoutter.
• Déposer chaque merlan sur une feuille de papier sulfurisé, entourer de légumes, de sel, de poivre et du reste de thym, arroser d'huile, fermer la papillote et enfourner 20 minutes.
• Pendant ce temps, préparer la sauce en faisant chauffer à feu doux la crème avec le safran, le curcuma, du sel et du poivre. •



© Pavillon France/Cooklook


Le saviez-vous ?
L'appellation « bœuf » désigne plusieurs types de bovins : vache, génisse, taurillon, jeune bovin.
© Jérôme Rommé/Fotolia.com



Le bœuf, une viande de qualité

◆ Il y en a pour tous les goûts ! La viande bovine a l'avantage d'offrir un large éventail de morceaux et de goûts qui plaisent à un bon nombre de consommateurs. Présent sur nos tables régulièrement, le bœuf bourguignon fait partie des 10 plats préférés des Français, pour 14,4 %. ◆

PAR EMMA ZROUR



©Scpictures Elflaco/Fotolia.com

Diététique

La graisse présente dans la viande de bœuf est différente d'une pièce à l'autre. En moyenne, il faut compter 250 kcal pour 100 g. On distingue des morceaux maigres (rumsteck, gîte, paleron, jarret, hampe, filet, faux-filet, aloyau, viande de grison, tripes, rognons, foie, etc.), des gras (collier, flanchet, tendron, bavette, onglet), des très gras (basse-côte, plat-de-côtes, entrecôte, côte de bœuf). L'animal présente une excellente source de phosphore, de fer, de zinc, de cuivre et de manganèse. Mais il est également un véritable cocktail de vitamines et de minéraux importants pour l'organisme.



Origine

Notre ancêtre de la préhistoire chassait l'aurochs, un animal de sacrifice devenu un objet de culte. Par la suite, on domestiqua le *Bos taurus*, entre le ve et le viie millénaire avant J.-C. Jadis, il servait de « bête de portage » avant l'invention de la roue et même de traction, notamment pour l'agriculture. Le bœuf est au départ un taureau que l'on a castré pour le domestiquer et produire une race à viande ou laitière. Le territoire français est réputé pour la diversité de ses races (charolaise, limousine, salers, blonde d'Aquitaine, normande, nivernaise, etc.) reconnues dans le monde entier.

Consommation

On choisit son morceau en fonction du type de cuisine : à griller, à poêler ou à rôtir, certains demandant une cuisson lente et longue en cocotte. Ces parties à mijoter sont fondantes et s'accompagnent de nombreux légumes (bœuf aux carottes, pot-au-feu…). On utilise en général le jarret, la queue, le tendron ou le paleron. D'autres portions nécessitent une cuisson rapide comme pour les steaks, les côtes, les pavés ou les rôtis qui sont cuisinés poêlés ou grillés. Ils doivent être sortis du réfrigérateur avant de les faire cuire afin d'éviter les écarts de température. Au niveau de la conservation, la viande de bœuf se garde dans la partie la plus froide, dans son emballage d'origine (ou en barquette) durant 4 jours maximum.

Bien choisir

La viande de bœuf doit avant tout avoir une belle couleur rouge, brillante et être élastique. La graisse doit être légèrement jaune, marquant la frontière avec la masse musculaire. On dit d'une viande qu'elle est « persillée » lorsqu'elle forme un réseau de nervures. Pendant la cuisson, cette partie fond et donne du moelleux et du goût au morceau. Ces morceaux sont très recherchés par les gastronomes. Si la viande est dure, c'est qu'elle n'a pas subi une maturation importante ou que l'animal est vieux. L'appellation bœuf est réglementée par un système d'identification qui indique l'origine (pays de naissance, d'élevage et d'abattage), la catégorie (âge et sexe de l'animal) et la race (laitière, à viande ou mixte). On trouve également des bœufs classés Label rouge, IGP ou AOC.

© Mara Zemgaliete/Fotolia.com







Faux-filet aux épinards et en croûte feuilletée



4 PERS. **25** MINUTES **25** MINUTES **10** MINUTES

1 tranche épaisse de faux-filet de 800 g environ
200 g d'épinards frais
1 rouleau de pâte feuilletée
2 jaunes d'œufs
50 g de beurre
Muscade râpée
Sel, poivre
Huile d'olive

Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
• Équeuter et laver les épinards.
• Chauffer fortement une poêle. Colorer le faux-filet de tous les côtés et à feu vif. Le laisser refroidir et retirer la partie grasse.
• Chauffer le beurre et l'huile dans la poêle. Ajouter les épinards. Les saler, les poivrer, les saupoudrer de muscade et les faire fondre quelques minutes à feu modéré en remuant. Les réserver sur une assiette en les pressant pour retirer leur eau de végétation.
• Étaler la pâte feuilletée. Poser les épinards au centre sans trop les tasser et en les étalant sur toute la surface de la pâte. Déposer le faux-filet au centre. Le saler, le poivrer et l'enrouler dans la pâte en pressant pour bien la faire adhérer.
• Poser le rôti sur une plaque à four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Le badigeonner au jaune d'œuf battu et le cuire 25 minutes au four.
• Laisser reposer le feuilleté 10 minutes avant de le couper en tranches épaisses. Servir le faux-filet aux épinards et en croûte feuilletée accompagné d'une purée de pommes de terre. •



© Jean-François Mallet/Interbev



© Jean-François Mallet/Interbev

Sauté de bœuf aux fruits secs



6-8 PERSONNES **25** MINUTES **2** HEURES **30**

2 kg de sauté de bœuf (viande à bourguignon découpée en gros cubes)
2 tranches épaisses de poitrine fumée découpée en lardons
1 gros oignon
1 l de vin blanc
50 g de beurre
4 c. à soupe d'huile
2 branches de thym frais
2 feuilles de laurier
10 abricots secs
10 pruneaux
10 cerneaux de noix
Sel, poivre

Préparation

• Couper la poitrine fumée en lardons. Émincer l'oignon et hacher les noix.
• Chauffer l'huile dans une cocotte. Colorer les morceaux de bœuf et les lardons de tous les côtés quelques minutes à feu vif. Ajouter l'oignon, le thym et le laurier. Colorer quelques minutes. Verser le vin blanc et 2 verres d'eau. Laisser mijoter 2 h 30 à couvert et à feu doux puis, 40 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pruneaux et les abricots.
• Hors du feu, ajouter le beurre et fouetter pour lier la sauce et rectifier l'assaisonnement si besoin.
• Servir le sauté de bœuf aux fruits secs nappé de sauce, saupoudré de noix et accompagné d'une purée de pommes de terre.•



Brochettes d'onglet et d'artichaut au basilic



4 PERS. **15** MINUTES **6-8** MINUTES **12** HEURES

600 g d'onglet de bœuf
4 fonds d'artichauts (frais cuits à la vapeur, en bocal ou surgelés)
4 c. à soupe de sauce soja japonaise
5 cl d'huile d'olive
1 citron vert
1 bouquet de basilic
Sel, poivre

Préparation

• Effeuiller, laver et sécher le basilic. Réserver 16 feuilles et ciseler le reste. Couper les fonds d'artichauts et l'onglet en morceaux réguliers.
• Monter 8 brochettes sur des piques en intercalant les morceaux d'onglet et d'artichaut et les feuilles de basilic et les faire mariner 12 heures au réfrigérateur dans un plat avec l'huile d'olive, le basilic haché, la sauce soja et le jus du citron vert.
• Chauffer fortement une poêle sans matière grasse. Saisir les brochettes à feu vif, 3 ou 4 minutes de chaque côté et les réserver puis déglacer la poêle avec la marinade.
• Servir les brochettes d'onglet aux artichauts nappées de leur jus de cuisson et accompagnées d'un riz blanc ou sauvage cuit à la vapeur. •



© Jean-François Mallet/Interbev



© Jean-François Mallet/Interbev

Bœuf confit à la tomate

6 PERSONNES **10** MINUTES **2** HEURES **30**

1,6 kg de macreuse ficelée comme un rôti
50 cl de coulis de tomate
50 cl de vin blanc
5 c. à soupe d'huile d'olive
4 gousses d'ail
2 branches de thym frais
4 feuilles de laurier
Sel, poivre

Préparation

• Éplucher et hacher l'ail.
• Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Colorer la macreuse de tous les côtés, quelques minutes à feu vif. Ajouter l'ail, laisser colorer et verser le vin blanc.
• Laisser réduire de moitié. Verser le coulis de tomate. Ajouter le thym et le laurier. Saler, poivrer, couvrir et laisser confire 2 h 30 à feu doux en retournant la viande de temps en temps.
• Servir la macreuse confite en tranches épaisses arrosées du jus de cuisson à la tomate et accompagnées de pâtes ou de polenta. •


Le saviez-vous ?
Le coing est le fruit du cognassier, un arbre qui mesure entre 3 et 8 mètres.



Le coing,
l'atout forme de l'hiver

◆ Il ressemble à la poire, sans en être une. Son goût est si âpre que l'on ne l'associe pas à un fruit. Alors pourquoi acheter du coing ? Car il est bon pour la santé et sa pectine naturelle est idéale pour les gelées et les confitures. Alors, on teste les yeux fermés ! ◆

PAR EMMA ZROUR



© Jnysek/Fotolia.com

Origine

Le coing est cultivé depuis 4000 ans. Les Grecs en raffolaient avec du miel, les Romains dans des mélanges sucré-salé, tandis qu'à Rome on l'employait dans la parfumerie. La pomme de Cydon, comme on l'appelait à l'époque de la Grèce antique, est présente en Europe sous une trentaine de variétés. Certaines d'entre elles sont cultivées pour les fruits, mais beaucoup servent de porte-greffe pour les poiriers afin de les rendre plus résistants. Le fruit du cognassier se reconnaît à son aspect cotonneux et à sa couleur jaune. En France, on récolte surtout le Champion, le Géant de Vranja, le coing du Portugal, de Provence et de Bourgault. La récolte se fait durant l'automne dans des petits vergers du Sud-Est et du Nord-Est. Le fruit a besoin de longues périodes de chaleur pour mûrir sur l'arbre.

Bien choisir

Le coing étant commercialisé mûr, il dégage un parfum délicat et agréable. Sa peau jaune doit être recouverte d'un fin duvet (que l'on retire sous l'eau) et sans meurtrissure. On le conserve à l'air ambiant dans un endroit frais et aéré. L'un des avantages de ce fruit est qu'il se garde plusieurs semaines. Il est inutile de le congeler ou de le garder au réfrigérateur, son odeur risquant de contaminer le reste des aliments.

Diététique

Très peu connu, le coing est considéré comme un fruit sain. Sa faible teneur en glucides accentue son acidité. C'est pourquoi il se consomme uniquement cuit, même si une partie de son apport en vitamine C s'évapore. Il est également riche en oligoéléments et en potassium. Son atout reste son faible taux de lipides et de graisses, ce qui fait de lui un fruit à consommer en pleine saison. Mais attention à la préparation ! Pour les personnes aux intestins sensibles, le coing possède une forte quantité de tanins, ce qui lui permet d'être antidiarrhéique et antiseptique.

Consommation

Le coing est un fruit disponible d'octobre à novembre. Malgré sa faible présence sur les étals, il reste néanmoins très apprécié par les cuisiniers. Reconnu pour son parfum légèrement acidulé, sa chair ferme et son goût astringent, le cousin de la poire est consommé qu'après cuisson dans des plats salés ou sucrés. Sa faible teneur en sucre est idéale pour les compotes, confitures, gelées et même les pâtes de fruits. Ce gros fruit de 200 à 300 g est aussi utilisé dans les tajines dans les pays méditerranéens ou en liqueur. L'Europe de l'Est le cuisine en légume dans les grandes soupes d'hiver. Pour l'utiliser, vous devez le peler à cru ou en le plongeant dans une marmite remplie d'eau.



© Anna Kucherova/Fotolia.com



Cailles rôties aux coings





2 PERSONNES 25 MINUTES 40 MINUTES

2 cailles évidées
½ citron
30 g de miel
2 coings
30 g de sucre
2,5 cl de vin blanc sec
20 g de beurre
Sel, poivre

Préparation

• Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
• Éplucher les coings et les mettre dans une casserole. Couvrir d'eau à hauteur. Ajouter le sucre, le miel et le jus du citron. Laisser cuire 20 minutes sur feu doux.
• Saler et poivrer les cailles. Les faire colorer 5 à 6 minutes au beurre dans une cocotte qui peut supporter la chaleur du four. Arroser de vin blanc et de 5 cl de sirop de cuisson des coings. Couvrir. Terminer de cuire environ 15 minutes dans le four.
• Entourer alors les cailles de coings et de quelques zestes de citron. •





Compote aux coings



6 PERSONNES 20 MINUTES 45 MINUTES

3 kg de coings
400 g de sucre en poudre
1 dl d'eau
Cannelle en poudre

Préparation

• Éplucher les coings, les épépiner en enlevant le centre du fruit et les couper en dés. Réserver les pluches et les pépins.
• Verser les cubes dans une grande casserole. Ajouter l'eau, le sucre, les pluches et les pépins. Laisser mijoter pendant 45 minutes à feu modéré.
• Égoutter les dés de coing, puis les mixer, en rajoutant progressivement le sirop de cuisson jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.
• Répartir le mélange dans des coupes à glace. Décorer avec des dés de coing et saupoudrer avec de la cannelle. •



Crumble au coing et aux amandes



6 PERSONNES **15** MINUTES **30-45** MINUTES

6 coings
5 c. à soupe de sucre en poudre
20 g de beurre
1 c. à soupe de cannelle

Pour la pâte à crumble
125 g de sucre en poudre
125 g de poudre d'amande
125 g de farine
1 pincée de sel
125 g de beurre

Préparation

• Pour la pâte à crumble : verser la farine, le sel, le sucre et la poudre d'amande dans un saladier. Ajouter le beurre bien froid coupé en cubes. Travailler ce mélange rapidement avec les doigts.
• Arrêter quand on a une pâte sableuse très grossière.
• Éplucher les coings, les couper en deux, ôter le cœur et les pépins. Couper les coings en quartier. Les mettre dans une casserole et y ajouter 2 dl d'eau puis les 5 cuillères à soupe de sucre. Saupoudrer de cannelle et de pâte à crumble.
• Faire chauffer 30 à 45 minutes en remuant de temps en temps. À la fin de la cuisson, la surface du crumble doit être bien dorée et les coings bien fondant.
• Déguster tiède ou froid •



© Julie208/Fotolia.com



© HLPhoto/Fotolia.com

Tarte aux coings





4 PERSONNES **30** MINUTES **45** MINUTES

250 g de pâte à tarte sucrée
20 g de beurre
1 c. à soupe de farine
4 coings
Le jus d'1 citron
150 g de sucre
4 c. à soupe de gelée de coing
Sucre glace

Préparation

• Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
• Peler les coings, les détailler en quartiers puis les épépiner. Les faire cuire pendant 15 minutes environ (ils doivent rester assez fermes) dans un litre d'eau additionnée du jus de citron et de 150 g de sucre. Les égoutter.
• Beurrer un moule à tarte rond. Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte au rouleau sur 3 mm d'épaisseur, puis en tapisser le moule. Piquer le fond de tarte et le recouvrir de gelée de coing.
• Déposer sur le fond de tarte les coings refroidis et tranchés, en formant une rosace. Laisser cuire 30 minutes au four puis saupoudrer de sucre glace. Déguster tiède ou froid. •



Sébastien Porquet, chef cueilleur

★ Créé en 2009 par Ambroise Senlis, l'hôtel-restaurant des Corderies laisse le champ libre à un jeune chef créatif et passionné : Sébastien Porquet, enfant du pays, amoureux de la baie de Somme et de ses ressources naturelles. ★

TEXTE **RAPHAËLE VIDALING** - PHOTOS **LAURENT TEISSEIRE**

Il se lève très tôt chaque matin et part en promenade-récolte : à pied ou en kayak, Sébastien parcourt la baie et ramasse avec parcimonie les plantes et les fleurs sauvages qu'il servira dans la journée, pour «*mettre un peu de nature dans les assiettes*» et fait le tour de ses chers petits producteurs, à commencer par le poissonnier. «*On travaille comme au Moyen Âge,* se plaît-il à raconter. *Rien d'industriel : des produits naturels qu'on se transmet de la main à la main.*» Évidemment, il fait partie de l'association Baie de Somme-Zéro Carbone, mais il déclare aller beaucoup plus loin. «*Je suis comme un marin-pêcheur : il y a un filet qui part à l'aube, on ne sait pas ce qu'il ramènera. Et on s'adapte.*» Car, à La Table des Corderies, c'est le produit qui est au centre de toutes les attentions, le produit tel qu'il arrive, selon les aléas de la saison.

Le retour aux sources

Les producteurs qui ne sont pas visités passent donc quand ils veulent pour faire leurs livraisons. «*Chacun ses horaires, c'est l'effervescence. C'est compliqué à gérer parfois, mais c'est le retour aux sources, avec de la modernité en bonus,* déclare Sébastien avec beaucoup d'entrain. *Les producteurs viennent manger dans la cuisine, tout le monde a une histoire à raconter, on goûte, on parle. Et moi aussi, quand je raconte aux clients ce qu'ils dégustent, je parle des légumes de Thomas, des escargots de Dominique, de l'huile de Paul… Les produits ont tous des prénoms. Je ne me vois pas aller commander du pak choï ou du chou kale du bout du monde, ça ne me parle pas : je préfère aller cueillir moi-même quelques feuilles de chou marin. Si je m'inspire de la cuisine japonaise, par exemple, c'est pour servir un foie gras iodé avec un bouillon aux algues à la place de la bonite séchée.*» Il en résulte une cuisine créative et sans complexe. «*On est jeunes, on a plein d'idées. On manque sans doute de technique et d'expérience, on n'est pas des MOF, mais on arrive à compenser avec notre volonté*





L'herbarium de Saint-Valery

Plus de 1 000 espèces étiquetées sur 1 700 m², dans un jardin clos du village : c'est dans ce petit paradis aux allures de jardin des simples médiéval que Sébastien Porquet a la chance de pouvoir venir faire son marché, en cueillant respectueusement quelques fleurs chaque jour pour agrémenter ses assiettes. Ne vous étonnez pas si du coucou fleurit sur votre turbot : tout se mange !

Bio express

1984 Naissance à Abbeville

2002 Bac ES

2005 BTS hôtellerie et restauration

Adjoint de directeur cafétéria d'autoroute A16

2007 Cuisinier de l'auberge de jeunesse de Merlimont

2009 Chef de cuisine de *La Table des Corderies*

2013 Titre de maître restaurateur

d'aller de l'avant. On fait bouger les lignes. On sert des menus surprises avec une succession de 10 assiettes, et les gens adorent ça ! » Des plats dressés dans des pots de fleurs, du poisson au bout d'une canne à pêche ou, devenue quasiment la spécialité, la viande servie comme une plancha sur un galet de la baie tout chaud : le chef ne recule devant aucune audace, pourvu que ce soit savoureux et respectueux du produit. « *C'est lui qu'on met en lumière. Si on fait partie des plus belles tables de la baie, c'est grâce aux producteurs.* » Au départ, ils n'étaient que huit fournisseurs. Aujourd'hui, c'est un vivier de 60 producteurs qui fait toute la richesse de la proposition. Comme quoi, une cuisine qui se revendique identitaire et de terroir ne passe pas forcément par le respect figé des traditions… ★

Pages réalisées avec le concours de Terre de Chefs, *le magazine de l'Association française des maîtres restaurateurs.*



Foie gras de canard rôti, palourdes, chou kale

Par Sébastien Porquet, chef du restaurant La Table des Corderies

4 PERSONNES | **30** MINUTES | **30** MINUTES

1 foie gras entier
80 g d'algues kombu
1 hareng fumé (le kipper de Boulogne-sur-Mer)
12 palourdes
16 feuilles de chou kale
Sel de Guérande
Sel, poivre

Préparation

• Mettre le four à préchauffer à 180 °C (th. 6). Récupérer le foie gras entier. Sans le dénerver, le mettre sur une plaque allant au four, le saler et poivrer et enfourner 10 minutes. Bien refroidir rapidement en cellule ou congélateur après la cuisson et réserver. (Cette opération peut être effectuée la veille.)
• Réaliser le dashi avec 20 g de sel de Guérande, 1 l d'eau et les algues. Monter en chaleur sans porter à ébullition. Ajouter un hareng fumé pour fumer le bouillon. Réserver le bouillon et rectifier l'assaisonnement si besoin. (Cette opération peut être effectuée la veille.)
• Dans une casserole, verser un filet d'eau, quelques grains de sel de Guérande, ajouter les palourdes et cuire rapidement à couvert en intégrant en fin de cuisson les feuilles de chou kale. Débarrasser et égoutter.
• Pour chaque convive, couper une tranche de foie gras et disposer dans une assiette creuse.
• Disposer les palourdes fraîchement cuites, le chou et, si possible, diverses plantes cueillies dans le jardin : fenouil commun, onagre des dunes et armoise…
• Devant les convives, verser le bouillon japonais (le dashi). •



Beaumes-de-Venise

Le nom fait déjà rêver. Niché au cœur de la Provence vauclusienne, au pied des Dentelles de Montmirail, le vignoble de Beaumes-de-Venise, reconnu pour ses muscats, produit aussi des rouges chaleureux.

PAR FRÉDÉRIQUE HERMINE

L'appellation ne vient pas d'Italie ; Beaumes s'inspire de *balmes* (grottes) et Venise sans doute du comtat venaissin. Les vignes se sont fait connaître d'abord par leur muscat, issu exclusivement du cépage muscat petits grains, noir ou blanc. Longtemps jaune d'or, il s'est décliné ces dernières années pour quelques cuvées confidentielles en rosé (domaine Fenouillet, domaine Saint-Roch) et même en rouge (X Exclusif de Rhonéa, Alain Ignace…). Implanté ici depuis le v[e] siècle, il devient AOC en 1945. Ce muscat est un vin doux naturel : on stoppe sa fermentation et la transformation des sucres du raisin en alcool par un ajout d'alcool vinique (mutage). Surnommé « nectar des dieux », il est même servi au couronnement de la reine Elizabeth II. En 1956, le vignoble balméen produit ses vins tranquilles, rouges, rosés et blancs en appellation côtes-du-rhône puis, en 1978, en côtes-du-rhône villages avant d'accéder au rang de cru en 2005, uniquement pour ses rouges. L'appellation vient par ailleurs de se doter



DOMAINE DES BERNARDINS 2014
Beaumes-de-venise rouge
9,50 €

L'un des domaines emblématiques de l'appellation, propriété familiale depuis cinq générations. Sur le versant sud des Dentelles de Montmirail, il produit en agriculture raisonnée (uniquement des engrais organiques) un rouge à 65 % grenache, 25 % syrah complétés de mourvèdre et de grenache blanc. Une puissance veloutée sur le réglisse, la framboise, la cerise avec des notes épicées, des tanins velours sans boisé.

RHONÉA
Muscat de Beaumes-de-Venise Carte Or
15,20 €

Forte de 160 coopérateurs avec 340 ha, la cave de Beaumes (Balma Venitia), rebaptisée Rhonéa depuis sa fusion avec la cave de Vacqueyras, est depuis un demi-siècle la locomotive de l'appellation tant sur le plan qualitatif des vins qu'environnemental. Le Carte Or, son produit signature, est une sélection de muscat petits grains de belle couleur dorée, sur la fraîcheur, très aromatique à boire à 6/7 °C.

DOMAINE DE FENOUILLET
Muscat de Beaumes-de-Venise rosé 2015
14,50 €

Les frères Soard, Patrick et Vincent, (la cinquième génération au domaine) travaillent en bio (certifié depuis 2009) et même en biodynamie. Ils élaborent de très jolis muscats frais et élégants dont ce rosé coiffé d'un bouchon de verre, élaboré à base de 80 % de muscat petits grains blanc complété de muscat petits grains rouge. Un vin rosé framboise d'un bel équilibre floral et fruité sur des notes de fruits rouges, idéal pour le dessert.


© F. Hermine

d'une bouteille gravée pour faciliter la reconnaissance de ses vins par les consommateurs. Aujourd'hui, la production de beaumes-de-venise en rouge est deux fois plus importante que celle de muscat. Les vignerons balméens ont par ailleurs choisi un engagement fort en matière d'environnement, non seulement par un rendement modéré (38 hl/ha), mais également par une obligation de vendanges manuelles, la préservation des zones boisées, l'interdiction de désherbage chimique…

Robe pourpre ou dorée

Les beaumes-de-venise rouges sont des vins chaleureux et puissants issus majoritairement de grenaches qui leur apportent des arômes de fruits rouges, de réglisse et d'épices, et qui peuvent être complétés de syrah et de mourvèdre mais aussi d'un peu de carignan, de cinsault, de counoise et même de 10 % possibles de blancs.

Les muscats de Beaumes-de-Venise, floraux et fruités, aiment la cuisine exotique, notamment sur des accords sucrés-salés, les fromages à pâte persillée, les desserts aux fruits exotiques (litchi, ananas, pamplemousse), etc. Les beaumes-de-venise rouges, puissants sous leur belle robe pourpre, se marient plutôt avec la cuisine méditerranéenne relevée d'herbes et d'épices, avec de belles viandes rouges grillées, des gibiers et des desserts au chocolat. ❋

MUSCAT ET CRU DE LA VALLÉE DU RHÔNE, uniquement en rouge

Muscat : **11 000 hl**
Rouge : **22 000 hl**

500 à 600 ha sur 4 communes du Vaucluse (Beaumes-de-Venise, Lafare, La Roque-Alric et Suzette)

Une cinquantaine de producteurs et une quinzaine de négociants



Autres vins de saison





FAMILLE BOUGRIER

Pure Loire Touraine sauvignon blanc 2015

5,98 €

❋ La famille Bougrier, producteur-négociant en Loire depuis six générations, vient de sortir une nouvelle gamme de vins ligériens dans une bouteille carrée originale et élégante avec capsule à vis pour plus de praticité. Le Touraine, à partir de sauvignon, est particulièrement aromatique sur des arômes de fruits blancs (poire, pêche, coing) légèrement citronnés et une touche d'épices poivrées. ❋

Se marie avec *les fromages, notamment les chèvres, un tajine au citron ou aux fruits de mer ou une blanquette de veau.*



CHÂTEAU COQUILLAS

Pessac-léognan rouge 2014

12,60 €

❋ La famille Thomassin travaille sur les conseils de Michel Rolland depuis 20 ans sur la jolie parcelle du Coquillat, faisant référence aux coquilles fossilisées du sol. Elle y produit le 2e vin du Château de France, sur la fraîcheur, à l'excellent rapport qualité/prix. Un assemblage 67 % merlot et 33 % cabernet sauvignon élevé un an en barriques pour plus de rondeur. Des arômes de fruits rouges légèrement toastés et poivrés sur des tanins fondus. ❋

Se marie avec *une terrine de sanglier ou de lièvre, un rôti de bœuf ou un boudin noir.*



CHÂTEAU ROMANIN

Baux-de-provence rouge 2009

25 €

❋ Un vin très élégant et charmeur sur des arômes de kirsch, cassis, olive noire et confiture de fraise et des tanins soyeux. Un assemblage 50 % syrah, 20 % grenache, 20 % mourvèdre et 10 % cabernet sauvignon, élevé 18 mois en foudres et barriques. La famille Charmolüe a confié ce beau domaine au pied des Alpilles à Franck Bréau qui produit dans le magnifique chai-cathédrale des vins en biodynamie (Demeter, Biodyvin) et vendanges manuelles. ❋

Se marie avec *une daube provençale, un civet de lièvre ou de chevreuil ou un dessert aux figues.*



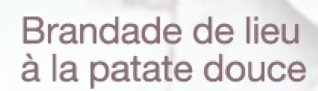




Saveurs d'automne

// Gibiers, champignons et noisettes parfument nos recettes de rentrée. Une cuisine qui sent bon les sous-bois en automne ! //

Brandade de lieu à la patate douce



6 PERSONNES **30** MINUTES **45** MINUTES

800 g de filets de lieu
2 patates douces
12 cl d'huile d'olive
6 gousses d'ail
200 g de pain rassis
6 branches de persil plat
1 pincée de piment d'Espelette
Sel, poivre du moulin







Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
• Peler et couper les patates douces en dés de 2 cm. Les mettre avec 4 gousses d'ail en chemise dans un large plat à gratin ou sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Napper avec la moitié d'huile d'olive, assaisonner et enfourner pour 30 minutes ou jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.
• Pendant ce temps, assaisonner le poisson et le faire cuire à la vapeur pendant 10 à 12 minutes selon l'épaisseur, jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. L'émietter en veillant à retirer les éventuelles arêtes restantes.
• À la sortie du four, retirer la peau des gousses et les écraser avec les patates douces au presse-purée à la main. Mélanger avec les miettes de poisson, rectifier l'assaisonnement et maintenir au chaud.
• Peler les 2 gousses d'ail restantes et en frotter le pain avant de le découper en morceaux. Le mettre sur une plaque à four, napper du reste d'huile d'olive et enfourner pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant. Pendant ce temps, effeuiller le persil. À la sortie du four, mixer le pain avec le persil et le piment d'Espelette au robot.
• Servir la brandade parsemée de chapelure aillée et persillée. Déguster sans attendre. •

À déguster avec un blanc sec comme un saint-joseph blanc ou un vin jaune du Jura

Quiche aux artichauts, feta et champignons





4 PERSONNES **25** MINUTES **50** MINUTES

1 pâte brisée carrée ou rectangulaire
150 g de cœurs d'artichauts en bocal
100 g de feta
150 g de champignons des bois
3 œufs
1 c. à soupe d'huile d'olive
100 g de yaourt grec
25 cl de crème liquide
1 c. à soupe d'olives noires dénoyautées
1 c. à café de curry en poudre
1 c. à soupe d'herbes de Provence
Huile, sel, poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte beurré et fariné.
- Égoutter les artichauts et les couper en morceaux. Couper les olives en petits dés. Nettoyer et émincer les champignons. Leur faire perdre leur eau dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile. Saler et poivrer. Fouetter les œufs dans un saladier avec la crème liquide et le yaourt grec. Incorporer le curry en poudre. Saler et poivrer.
- Disposer la moitié des champignons et des artichauts sur la pâte brisée. Ajouter la préparation aux œufs puis les champignons et artichauts restants. Parsemer de feta émiettée et saupoudrer d'herbes de Provence. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Enfourner la quiche pendant 45 minutes environ. Servir avec une salade d'épinards, de cresson ou de roquette. •

À déguster avec un blanc sec comme un bourgogne ou un rouge comme un côtes-de-bergerac



Tarte aux champignons et chèvre

6 PERSONNES **20** MINUTES **50** MINUTES

1 pâte brisée prête à l'emploi
600 g de mélange forestier (surgelé)
1 bûche de chèvre frais
3 gros œufs
1 demi-botte de persil plat
2 c. à soupe d'huile de colza
20 cl de crème liquide entière
Pousses de cresson
Noix de muscade
Beurre pour le moule
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Faire sauter le mélange forestier dans une sauteuse avec l'huile pendant 5 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau de cuisson. Assaisonner et laisser refroidir.
- Couper la bûche de chèvre en rondelles. Effeuiller et ciseler le persil.
- Fouetter les œufs avec la crème, assaisonner et râper un peu de muscade. Ajouter le persil.
- Dérouler la pâte et la foncer dans un plat à tarte beurré de 28 cm de diamètre. Piquer le fond. Répartir la poêlée de champignons froide sur la pâte, insérer harmonieusement les rondelles de chèvre et verser l'appareil aux œufs par-dessus.
- Enfourner pour 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Servir tiède avec des pousses de cresson. •

À déguster avec un blanc sec comme un vouvray ou un mâcon-villages



Terrine de lapin, pistaches, noisettes et pignons



8 PERSONNES 20 MIN 1 HEURE 20 1 HEURE

1 lapin désossé
300 g d'échine de porc
150 g de lard
1 gousse d'ail
10 g de beurre
3 branches d'estragon
6 brins de persil
4 c. à soupe de cognac
3 échalottes
2 œufs
40 g de pistaches
30 g de noisettes
30 g de pignons
Sel, poivre

Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
• Trancher le lard en dés. Dans un saladier, réunir la viande de lapin taillée en morceaux (laisser les filets du râble entiers), son foie et ses rognons, le lard et le porc, avec le cognac. Saler et poivrer. Laisser macérer au frais pendant 1 heure.
• Peler et hacher les échalotes et l'ail. Faire fondre les échalotes dans le beurre chaud. Hacher les feuilles de persil et d'estragon.
• Avec un hachoir, hacher les viandes marinées, sauf le filet du râble. Les mélanger avec les échalotes cuites, l'ail cru, les herbes, les œufs et les fruits secs. Vérifier l'assaisonnement.
• Remplir la terrine en alternant farce et filets du râble taillés en deux dans la longueur. Terminer par de la farce.
• Poser le couvercle et enfourner la terrine, au bain-marie, pour 1 heure 15 de cuisson. Ôter le couvercle au bout de 1 heure.
• Laisser refroidir dans le four éteint. •

À déguster avec un blanc sec comme un pouilly-fuissé ou un rouge léger comme un coteaux-du-lyonnais



© Balme/Photocuisine



© Cultura Créative/Photocuisine

Médaillons de porc, roquette et figues fraîches



6 PERSONNES 20 MINUTES 6 MINUTES

900 g de filet mignon de porc
9 figues blanches
50 g de parmesan en morceaux
160 g de roquette
1 c. à soupe de miel liquide
6 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe d'huile de pépin de raisin
4 c. à soupe de vinaigre balsamique
Sel, poivre du moulin

Préparation

• Trancher le filet mignon en médaillons d'environ 2 cm d'épaisseur. L'assaisonner. Faire chauffer l'huile de pépin de raisin dans une grande poêle et saisir les médaillons 4 à 6 minutes en les retournant à mi-cuisson. Déglacer avec le miel et bien napper le porc. Réserver.
• Laver et couper les figues en 2. Répartir la roquette dans 6 assiettes creuses, disperser les figues et réaliser par-dessus des copeaux de parmesan.
• Dans un bol, fouetter l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique et assaisonner. En arroser les salades.
• Arranger les médaillons dans les assiettes et servir sans attendre. •

À déguster avec un rouge musclé comme un ajaccio rouge ou un blanc boisé comme un palette



Magret rôti, farci au foie gras, figues et oignons rouges



6 PERSONNES **20-30** MINUTES **15** MINUTES

3 magrets de canard
300 g de foie gras cru (½ lobe)
500 g de figues fraîches ou surgelées
2 oignons rouges
5 cl de vinaigre balsamique
Sel, poivre cinq-baies du moulin

Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
• Trancher finement le foie gras en lamelles. Couper les figues en quartiers, peler et émincer l'oignon rouge.
• Entailler finement la peau des magrets, de biais avec un bon couteau. Couper les magrets en 2 dans l'épaisseur. Assaisonner l'intérieur puis les garnir de lamelles de foie gras. Les refermer et ficeler solidement. Les assaisonner à l'extérieur. Marquer les magrets en cuisson, en les saisissant côté peau dans une poêle pendant 1 minute. Les retourner et les laisser 30 secondes sur l'autre face. Les transférer dans un plat à four. Réserver.
• Dans la même poêle, faire revenir les oignons pendant 3 à 4 minutes puis ajouter les figues et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Déglacer avec le vinaigre balsamique et verser cette préparation autour des magrets.
• Enfourner le tout pour 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient rosés à cœur.
• À la sortie du four, patienter 2 à 3 minutes avant de couper les magrets en tranches épaisses. Les servir accompagnées de la compotée de figues aux oignons. •

À déguster avec un grand rouge comme un saint-émilion grand cru ou un grand blanc comme un puligny-montrachet blanc



©Cino/Photocuisine



© Carnet/Photocuisine

Poulet rôti aux légumes d'automne



6 PERSONNES **20** MINUTES **1** HEURE

1,3 à 1,8 kg de morceaux de poulet
1 oignon
1 pomme de terre moyenne
1 patate douce moyenne
2 panais
2 carottes moyennes
1 c. à café de paprika sucré
3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
2 c. à soupe de feuilles de romarin
2 c. à soupe de feuilles de sauge fraîches
1 demi-cube de bouillon de poulet

Préparation

• Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
• Peler et hacher l'oignon en morceaux. Laver et couper en morceaux la pomme de terre et la patate douce. Peler puis hacher les carottes et les panais en morceaux.
• Dans un saladier, mélanger tous les légumes précédemment coupés ainsi que 2 cuillères d'huile d'olive, 1 cuillère de romarin et 1 cuillère de sauge. Saler et poivrer. Bien mélanger et déposer dans un plat de cuisson. Verser le bouillon de poulet sur les légumes.
• Mélanger l'huile d'olive restante avec le romarin, la sauge et le paprika. Assaisonner le poulet avec le mélange, saler et poivrer. Déposer le poulet dans le plat, par-dessus les légumes.
• Recouvrir la plaque de papier aluminium et faire cuire 30 minutes. Retirer le papier, puis arroser avec le jus de cuisson et faire cuire 30 minutes supplémentaires. Laisser reposer 5 à 10 minutes avant de servir. •

À déguster avec un rouge comme un volnay rouge ou un blanc liquoreux comme un sauternes



Cailles rôties à la sauge, baies roses, jambon et châtaignes

6 PERSONNES **20** MINUTES **25** MINUTES

6 cailles
6 tranches de prosciutto
1 c. à soupe de baies roses
1 dizaine de feuilles de sauge
300 g de châtaignes pelées au naturel
3 c. à soupe d'huile d'olive
20 cl de vin blanc sec
Sel, poivre du moulin

Préparation

• Assaisonner les cailles et les saisir à feu vif dans une cocotte ou une grosse sauteuse avec l'huile d'olive pour les faire colorer de tous côtés. Répartir les châtaignes et des lanières de jambon autour, parsemer de baies roses et de sauge. Mélanger le tout pendant 2 minutes. Déglacer au vin blanc et faire réduire de moitié.
• Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 20 minutes en remuant de temps en temps.
• Servir les cailles accompagnées de polenta ou de pommes de terre rôties. •

À déguster avec un rouge structuré comme un rôtie ou un pauillac



© Carnet/Photocuisine



© Bernard Radvaner

Soupe de tortellini au sbrinz AOP, épinards et girolles

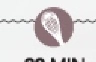
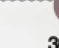
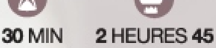
4 PERSONNES **30** MINUTES **12** MINUTES

Pour la farce :
50 g de sbrinz AOP
10 tomates séchées
50 g de crème fraîche
Poivre
10 feuilles de basilic
Pour les pâtes :
300 g de pâte fraîche laminées de chez votre traiteur italien.
Pour la soupe :
50 g de sbrinz AOP râpé
2 gousses d'ail
1 oignon
1 c. à soupe d'huile d'olive
16 grandes feuilles d'épinard
20 girolles
1 l de bouillon de légumes
1 c. à café d'origan en poudre
20 tomates cerises
Sel et poivre noir fraîchement moulu
2 c. à soupe de sbrinz râpé
Basilic frais

Préparation

• *Pour la farce au sbrinz AOP :* couper les tomates séchées. Dans une casserole, faire fondre le sbrinz AOP dans la crème tout en remuant régulièrement. Ajouter le reste des ingrédients et laisser refroidir.
• *Pour les tortellini :* avec une roulette lisse, découper des carrés. Déposer la valeur d'une noisette de farce au milieu du carré.
- Humidifier les bords des pâtes et les plier en deux pour former un triangle. Enrouler les pâtes farcies autour de votre doigt en faisant un cercle. Appuyer sur les deux extrémités et pincer fortement les deux morceaux de pâte pour les souder.
• *Pour la soupe :* dans une grande casserole, faire revenir l'ail et l'oignon dans de l'huile d'olive pendant 4 à 5 minutes. Ajouter les feuilles d'épinards et les girolles. Ajouter le bouillon et l'origan en poudre. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Incorporer les tortellini et les tomates cerises. Laisser mijoter pendant environ 7 minutes. Assaisonner de sel et de poivre.
• Servir avec du sbrinz AOP râpé et du basilic frais.•

Tourte aux cailles et blettes

6 PERS. **30** MIN **30** MIN **2** HEURES **45**

8 cailles fermières
1 botte de blettes
(environ 800 g)
2 œufs
5 cl d'huile de colza
25 g de beurre
Sel, poivre du moulin

Pour la pâte feuilletée express :
400 g de farine (+ un peu pour abaisser la pâte)
480 g de beurre
4 c. à café de sel
2 c. à café de sucre semoule
18 cl d'eau froide
Pour la dorure :
1 œuf
Beurre pour le moule

Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

• Pour la pâte feuilletée, mettre la farine avec le beurre en morceaux, le sucre et le sel dans un saladier ou dans le bol d'un robot muni d'un pétrin. Travailler les ingrédients jusqu'à ce que la farine se mêle au beurre. La texture doit être celle d'un sable très épais. Ajouter l'eau et mélanger de nouveau jusqu'à ce que la pâte forme une boule homogène et que tous les ingrédients soient bien amalgamés ensemble. Envelopper la pâte de film alimentaire et l'entreposer 30 minutes au réfrigérateur.

• Désosser les cailles : prélever les pattes puis lever les filets. Concasser les carcasses et les faire rôtir dans une grande cocotte avec l'huile à feu vif. Assaisonner et ajouter de l'eau à hauteur. Porter à ébullition et faire cuire pendant 1 h à couvert, puis retirer le couvercle et faire réduire pour ne conserver qu'un quart de jus. Filtrer celui-ci.

• Étaler la pâte sur un plan de travail fariné pour former 2 abaisses de 3 à 4 mm, une de 28 cm et l'autre de 24 cm. Déposer l'abaisse de 28 cm dans un cercle à tourte disposé sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson ou la foncer dans un moule à tourte. Piquer le fond de pâte avec une fourchette. Mettre le tout au frais.

• Couper les blettes, émincer finement les côtes et tailler les feuilles en chiffonnade. Dans une sauteuse, faire suer au beurre les côtes, assaisonner et verser un peu de jus de caille. Couvrir et faire cuire à l'étuvée pendant 10 minutes. Ajouter les feuilles et faire cuire à découvert pendant 5 minutes. Casser les œufs dans la préparation. Mélanger et ajouter les filets et cuisses de caille crues, remettre un peu de jus de caille. Laisser complètement refroidir. Garnir le fond de pâte de cette préparation. Recouvrir de l'autre abaisse de pâte de 24 cm, les souder bord à bord. Faire une petite cheminée au centre. Fouetter l'œuf et dorer le dessus de la tourte. Enfourner pour 45 à 50 minutes. •

À déguster avec un rouge léger comme un bourgueil rouge ou un blanc en chardonnay comme un beaujolais





Cuisses de dinde rôties aux herbes

4 PERSONNES **20** MINUTES **1** HEURE

***2 cuisses** de dinde*
***3 ou 4 branches** de persil*
***2 branches** d'estragon ou basilic*
Huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

• Préchauffer le four à 170 °C (th. 5/6).
• Désosser les cuisses de dinde, sans inciser la peau. Décoller la peau sans l'enlever complètement.
• Préparer le hachis d'herbes (persil et estragon ou persil et basilic). Ajouter l'huile d'olive pour obtenir une pâte puis saler et poivrer le mélange. Étaler le mélange d'herbes sur la chair de la dinde, sous la peau, puis bien repositionner la peau sur la chair.
• Si les cuisses sont désossées, ficeler la cuisse en rôti. Les mettre dans un plat à four, côté peau en haut puis arroser d'huile d'olive.
• Mettre un peu d'eau dans le plat puis enfourner pendant environ 1 heure en arrosant toutes les 15 minutes. Si besoin, ajouter un peu d'eau. •

À déguster avec un rouge robuste comme un châteauneuf-du-pape ou un blanc sec comme un pouilly-fuissé



© Thys/Photocuisine



© Bru/Photocuisine

Gigue de dinde farcie aux girolles, choux de Bruxelles

6 PERSONNES **30** MINUTES **1** HEURE **15**

***1 gigue** de dinde désossée*
***500 g** de chair à farcir*
***250 g** de girolles*
***250 g** de champignons bruns*
***800 g** de choux de Bruxelles*
***3** échalotes*
***2 feuilles** de laurier*
***10 cl** de vin blanc sec*
***1 bouquet** de persil*
***1 bouquet** de sauge*
***25 g** de beurre*
Sel, poivre cinq-baies du moulin

Préparation

• Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
• Effeuiller et ciseler le persil, l'ajouter à la chair à farcir, assaisonner généreusement et bien mélanger. Étaler cette farce sur la face interne de la gigue désossée et posée bien à plat.
• Laver et couper le pied des girolles. Les faire suer 5 à 6 minutes avec la moitié du beurre dans une sauteuse, assaisonner et les déposer bien au centre de la farce. Rouler la gigue sur elle-même en la serrant bien et en ficelant le tout solidement.
• Nettoyer les choux de Bruxelles et les champignons bruns. Couper ces derniers en tranches. Peler et émincer les échalotes.
• Mettre le rôti de dinde dans un large plat à four, le badigeonner de reste de beurre et l'assaisonner. Verser 10 cl d'eau dans le fond du plat et enfourner pour 30 minutes en le retournant à mi-cuisson.
• Répartir autour du rôti les choux de Bruxelles, les échalotes, les feuilles de laurier et de sauge puis verser le vin blanc.
• Poursuivre la cuisson à 180 °C (th. 6) pendant 45 minutes en remuant souvent la garniture et en retournant le rôti. Ajouter les champignons au bout de 20 minutes de cuisson.
• Trancher le rôti et le servir avec la garniture. •

À déguster avec un rouge fruité comme un brouilly ou un rosé sec comme un sancerre



Rôti de porc farci aux fruits secs





6 PERSONNES **30** MINUTES **1** HEURE **30**

1 grand morceau plat de poitrine de porc (1,2 kg env.)
150 g de cranberries séchées
150 g de pruneaux moelleux dénoyautés
100 g de cerneaux de noix
2 tranches de pain sans la croûte
10 cl de lait
1 demi-bouquet de thym
200 g de courge
1 aubergine
2 champignons Portobello
150 g de feta
10 cl d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
• Trancher finement l'aubergine, la courge et les champignons. Les placer bien à plat sur 2 plaques à four recouvertes de papier cuisson. Arroser d'huile d'olive et assaisonner. Enfourner pour 20 minutes en retournant chaque morceau à mi-cuisson. Réserver.
• Pendant ce temps, faire tremper la mie de pain dans le lait puis l'essorer et le mixer avec les noix. Ajouter les pruneaux et mixer sommairement par à-coups. Ajouter enfin les cranberries et bien assaisonner cette farce.
• Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
• Étaler la farce sur la poitrine de porc, côté chair, préalablement assaisonnée. La rouler sur elle-même bien serrée puis la ficeler bien fermement. Assaisonner l'extérieur du rôti et le mettre dans un plat à four. Verser un fond d'eau dans le plat.
• Enfourner pour 30 minutes en retournant le rôti à mi-temps. Baisser le four à 180 °C (th. 6), ajouter du thym sur la viande et terminer la cuisson pendant 45 minutes à 1 heure en le retournant et en l'arrosant souvent.
• Pendant ce temps, réunir les légumes grillés dans un grand plat, les arroser d'huile d'olive et émietter la feta par-dessus.
• Patienter 5 minutes avant de le trancher. Servir le rôti chaud avec les légumes grillés à température ambiante. •

À déguster avec un rouge robuste comme un madiran ou un blanc moelleux comme un gewurztraminer d'Alsace



© Swalens/Photocuisine



© Balme/Photocuisine

Parmentier de canard au potimarron et aux noisettes et sa sauce champignons



4 PERSONNES **30** MINUTES **30** MINUTES

3 cuisses de confit de canard
1 grosse pomme de terre
400 g de potimarron
300 g de champignons de Paris
20 cl de crème fraîche liquide
40 g de noisettes entières
Ail, persil
Sel, poivre

Préparation

• Éplucher la pomme de terre et le potimarron. Les couper en gros cubes et les cuire dans l'eau salée.
• Ôter le gras de la cuisse de canard, détacher la chair et l'émietter en petits morceaux dans un saladier.
• Torréfier légèrement les noisettes en les mettant dans une poêle chaude quelques minutes sans les laisser brûler. Les mixer grossièrement pour obtenir des petits morceaux de noisettes.
• Quand le potimarron et la pomme de terre sont cuits, les égoutter et les mettre dans un saladier. Passer rapidement au mixer. Ajouter un peu de persil haché. Saler, poivrer. Réserver.
• Éplucher et couper grossièrement les champignons. Les mettre à cuire dans une casserole ou une poêle avec un peu de beurre. Saler, poivrer. Quand les champignons sont cuits, les mixer, puis ajouter petit à petit de la crème liquide jusqu'à obtention d'une crème de champignons un peu épaisse. Remettre à chauffer légèrement dans la casserole, si besoin, avant le dressage.
• Passer le canard à la poêle quelques minutes avec un peu de persil et d'ail haché. Quand la viande est bien chaude, arrêter le feu.
• Dans un plat de cuisson, commencer par déposer la purée de potimarron, puis le canard et enfin une dernière couche de purée. Parsemer les noisettes pilées sur le dessus. Dresser la crème de champignons autour du parmentier. •

À déguster avec un rouge puissant comme un saint-estèphe ou un vacqueyras



Gâteau croustillant aux fruits d'automne

6 PERSONNES **20-30** MINUTES **35** MINUTES

10 feuilles de brick
400 g de raisin blanc
200 g de raisin rouge
2 pommes
2 poires
50 g de pignons de pin
2 c. à soupe d'amandes effilées
100 g de beurre
50 g de miel
3 c. à soupe de sucre glace

Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
• Laver et égrainer les raisins. Laver et couper les pommes et les poires en dés. Dans une sauteuse avec 25 g de beurre, faire dorer les pignons pendant 2 minutes. Faire revenir les pommes et les poires pendant 10 minutes, puis ajouter les raisins et terminer la cuisson pendant 5 minutes. Arroser le tout de miel et ajouter la moitié des amandes effilées. Laisser refroidir.
• Faire fondre le reste de beurre. En badigeonner sur les 2 faces de 2 feuilles de brick qu'il faut superposer avant de les placer dans le fond d'un moule à gâteau d'environ 24 cm de diamètre. Garnir de fruits.
• Badigeonner le reste des feuilles de brick avec le beurre fondu sur les 2 faces et les saupoudrer rapidement de sucre glace avant de les disposer chiffonnées sur la garniture.
• Parsemer du reste d'amandes effilées et enfourner pour 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien doré et caramélisé. Saupoudrer d'un peu de sucre glace pour la déco et servir. •

À déguster avec un effervescent comme une clairette de die ou un vin doux naturel comme un muscat de Frontignan



Smoothie bowl d'automne

1 PERSONNE **15** MINUTES

1 poire
1 kiwi
2 prunes jaune
1 c. à soupe de muesli
6 raisins
5 noix de pécan
2 c. à café de cranberries

Préparation

• Éplucher les fruits. Placer la poire, le kiwi et une prune coupés en morceaux dans le bol du blender et mixer le tout jusqu'à obtenir un smoothie homogène. Verser le tout dans un bol.
• Déposer sur le smoothie la prune coupée en lamelles, les raisins coupés en 2, le muesli, les noix de pécan grossièrement hachées et les cranberries.
• Déguster aussitôt. •

À déguster avec un vin doux naturel comme un rasteau rosé ou un champagne demi-sec



Chèvres au sésame grillé et figues

4 PERSONNES **10** MINUTES **3** MINUTES

2 chèvres frais
8 figues
2 c. à soupe de sésame blanc
4 brins de thym frais
Huile de sésame
Fleur de sel, poivre du moulin

Préparation

• Dans une poêle, faire griller à sec le sésame sans le laisser brûler.
• Le retirer du feu et le mettre dans une assiette creuse.
• Poser les fromages dessus et les enrober de sésame sur les 2 faces. Appuyer légèrement sur les chèvres pour faire adhérer les graines et former une croûte.
• Laver et sécher les figues, les couper en deux et les placer avec les chèvres dans un plat, arroser d'huile de sésame et parsemer de thym. Donner un tour de moulin à poivre et saupoudrer de fleur de sel. Servir avec du pain grillé. •

À déguster avec un vin doux naturel comme un maury ambré ou un blanc moelleux comme un montlouis



© Amiel/Photocuisine



©Coulier/Photocuisine

Gâteau à la châtaigne et pignons

6 PERSONNES **20** MINUTES **25** MINUTES

500 g de farine de châtaigne
80 g de raisins blond
100 g de pignons
100 g de noisettes
70 cl de lait
2 sachets de sucre vanillé
1 pincée de sel
6 marrons glacés
1 branche de romarin
1 filet d'huile d'olive

Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C.
• Mixer grossièrement les noisettes et les mélanger avec la farine tamisée. Ajouter le lait peu à peu tout en fouettant puis incorporer les raisins, le sucre vanillé et le sel.
• Huiler un plat à gratin et verser la pâte.
• Répartir par-dessus les pignons. Effeuiller le romarin et le disperser par-dessus. Arroser d'un filet d'huile et enfourner pour 20-25 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit bien cuite à cœur. Vérifier en plantant la lame d'un couteau.
• Laisser complètement refroidir, servir tiède ou bien froid, décoré de marrons glacés. •

À déguster avec un liquoreux en vendanges tardives comme un gaillac ou un vin doux naturel comme un muscat du Cap-Corse



Tarte marbrée aux noix et noisettes

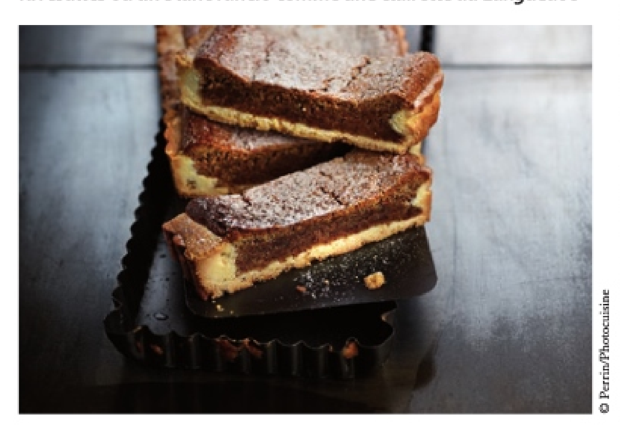
6 PERSONNES **30** MIN **35** MIN **1** HEURE

Pour la crème de noisette
50 g de beurre mou
50 g de sucre
50 g de noisettes en poudre
1 œuf
1 c. à café d'extrait de vanille liquide
Pour la crème de noix
100 g de beurre mou
100 g de sucre
100 g de cerneaux de noix
2 œufs
50 g de chocolat noir pâtissier
Pour la pâte sablée
185 g de farine
95 g de beurre
95 g de sucre semoule
1 œuf
1 pincée de sel
3 cl d'eau

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Préparer la pâte au robot en pétrissant tout d'abord le beurre en morceaux avec la farine jusqu'à obtenir un sablage. Puis ajouter tous les autres ingrédients et travailler jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte. L'enveloppez dans un film et entreposer 1 heure au frais.
- Pour la crème de noix, faire fondre le chocolat et mixer les cerneaux en poudre. Par ailleurs, fouetter le beurre en pommade avec le sucre, incorporer les œufs puis la poudre de noix et enfin le chocolat. Entreposer au réfrigérateur.
- Pour la crème de noisette, fouetter le beurre en pommade avec le sucre, incorporer l'œuf puis la poudre de noisette et la vanille. Entreposer au réfrigérateur.
- Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson pour en foncer un moule à tarte rectangulaire préalablement beurré. Piquer la pâte et la faire cuire à blanc avec une feuille de papier cuisson et des poids, pendant 10 minutes, puis retirer les poids et le papier cuisson et terminer la cuisson pour 5 minutes. Garnir à l'aide d'une poche à douille lisse ou à la cuillère la crème de noisette sur le fond de pâte, puis déposer la crème de noix au centre. Tasser bien le tout en tapotant le moule sur le plan de travail.
- Enfourner pour 20 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit cuite à cœur. Laisser complètement refroidir avant de démouler et de découper en parts. •

À déguster avec un vin doux naturel comme un muscat de Rivesaltes ou un blanc rancio comme une clairette du Languedoc



© Perrin/Photocuisine



© Carnet/Photocuisine

Tarte aux fruits secs caramélisés

6 PERSONNES **20** MINUTES **45** MINUTES

1 pâte brisée
125 g de noix de cajou nature
125 g de noisettes entières
125 g d'amandes mondées
125 g de cerneaux de noix
10 g de beurre pour le moule
Pour le caramel au beurre salé
150 g de sucre
6 cl d'eau
20 cl de crème liquide entière
60 g de beurre salé aux cristaux de sel
1 c. à café de chicorée liquide (facultatif)

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Étaler la pâte brisée au rouleau à pâtisserie sur une surface farinée. Foncer un moule à tarte de 22 cm de diamètre, préalablement beurré. Piquer le fond de pâte. Le faire cuire à blanc en y plaçant un papier cuisson recouvert de poids, pendant 10 minutes, puis retirer le papier et les poids et poursuivre la cuisson 5 minutes.
- Préparer le caramel. Dans une casserole, faire fondre le sucre avec l'eau. Lorsque le sirop se forme, ne pas mélanger avec un ustensile mais remuer de temps à autre la casserole.
- Laisser se former un caramel ambré. Hors du feu, verser la crème pour décuire le caramel, en prenant garde aux éventuelles projections.
- Remettre sur le feu et ajouter le beurre salé en parcelles, ainsi que la chicorée. Mélanger avec une cuillère en bois et laisser chauffer le tout jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Répartir les fruits secs sur le fond de pâte précuit. Verser le caramel par-dessus et enfourner pour 25 à 30 minutes. Le tout doit être bien doré.
- Laisser complètement refroidir avant de démouler et de déguster. •

À déguster avec un vin muté comme un banyuls ou un pineau des Charentes jeune

Tartes fines aux figues et à l'amande



6 PERSONNES **20** MINUTES **20** MINUTES

1 pâte feuilletée
12 figues violettes bien charnues
3 c. à soupe de purée d'amande blanche
2 c. à soupe de sucre glace
2 c. à soupe d'amandes effilées

Préparation

- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).
- Laver et couper les figues en 6 quartiers. Étaler la pâte au rouleau sur une surface farinée en un grand rectangle de 15 x 30 cm. En découper 6 bandes de 5 x 15 cm.
- Les déposer sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Piquer les fonds de pâte et les tartiner d'une fine couche de purée d'amande. Effectuer une très petite bordure en rabattant légèrement les bords et arranger au centre des rectangles de pâte 2 figues coupées en quartiers.
- Les saupoudrer de sucre glace au tamis et parsemer d'amandes effilées. Enfourner pour 12 à 15 minutes. Prolonger la cuisson de 5 minutes si besoin. Les tartes fines doivent être bien dorées et cuites en dessous.
- Servir tiède accompagnées d'une boule de glace au lait d'amande ou calisson. •

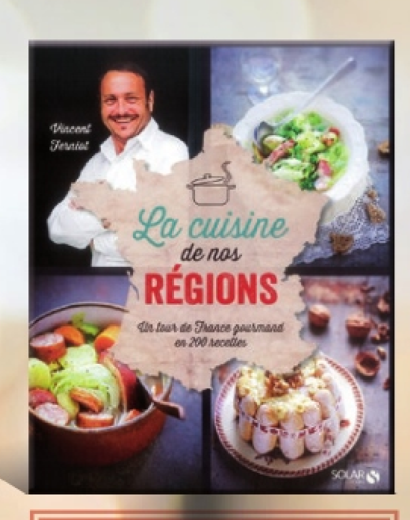
À déguster avec un liquoreux en vendanges tardives comme un jurançon ou un effervescent comme une blanquette de Limoux

Conseils de dégustation de vins dispensés par Frédérique Hermine



La cuisine de nos régions

✤ Un menu organisé autour de trois étapes d'un tour de France gourmand. ✤



Recettes extraites de *La Cuisine de nos régions*, Éditions Solar, photos Pierre Chivoret

Entrée



Œufs en meurette (Bourgogne)

 **4** PERSONNES  **20** MINUTES  **35** MINUTES

150 g de lardons maigres non fumés
4 échalotes
1 gousse d'ail
2 petits oignons
4 œufs
50 g de beurre
50 g de farine
4 tranches de pain de mie
50 cl de vin rouge
Vinaigre
Sel, poivre

Préparation

• Dans une casserole, faire revenir les lardons avec le beurre, en remuant constamment. Ajouter l'ail, les oignons et les échalotes émincés très finement. Mélanger 2 minutes, poudrer de farine et remuer encore 2 minutes.
• Verser doucement le vin et mélanger aussitôt en fouettant. Saler et poivrer. Laisser mijoter doucement 25 minutes environ.
• Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, faire pocher les œufs dans une grande casserole d'eau légèrement vinaigrée. Puis les égoutter, les déposer dans des assiettes creuses sur les tranches de pain de mie grillées, les napper de sauce meurette et servir aussitôt. •

À déguster avec un hautes-côtes-de-beaune ou santenay

Plat



Bourride sétoise (Languedoc-Roussillon)

6 PERSONNES **30** MINUTES **45** MINUTES

***1,5 kg** de lotte*
***3** tomates*
***1** orange*
***2** oignons*
***5 gousses** d'ail*
***1 brin** de thym*
***1 dose** de safran*
***25 cl** de vin blanc sec*
***10 cl** d'huile d'olive*
Sel, poivre
Pour l'aïoli :
½ citron
***7 gousses** d'ail*
***2 jaunes** d'œufs*
***40 cl** d'huile d'olive*
Sel, poivre

Préparation

• Dans un faitout, réunir les tomates concassées, les oignons émincés, les gousses d'ail pressées, le thym, le safran, le zeste de l'orange, du sel et du poivre. Verser l'huile d'olive, le vin blanc et 1,5 l d'eau. Faire bouillonner 20 minutes.

• *Préparer l'aïoli* : piler les gousses d'ail dans un mortier, ajouter les jaunes d'œufs, saler, poivrer, puis incorporer l'huile en filet en fouettant régulièrement. Terminer par quelques gouttes de jus de citron et réserver au frais.

• Ajouter la lotte coupée en morceaux dans le bouillon et laisser cuire encore 15 minutes. Égoutter les morceaux de poisson dans un plat et passer le bouillon. Le faire bouillir à nouveau et le lier avec 4 cuillères à soupe d'aïoli.

• Servir en même temps le bouillon dans une soupière, les morceaux de lotte dans un plat chaud et l'aïoli, en saucière. •

À déguster avec une clairette du Languedoc ou un picpoul de Pinet

Dessert



Duchesse de Sarlat (Dordogne)

6 PERS. **35** MIN **8-10** MIN **3** HEURES

***3 jaunes** d'œufs*
***25 cl** de lait*
***150 g** de beurre*
***150 g** de noix*
***25 g** de farine*
***240 g** de sucre*
***1 gousse** de vanille*
***20** biscuits à la cuillère environ*

Préparation

• Concasser finement les noix sans les passer au mixeur. Verser cette semoule dans une terrine, ajouter 150 g de sucre et le beurre réduit en pommade. Travailler le mélange à la spatule pendant 20 minutes. Réserver.

• Faire bouillir le lait avec la vanille et retirer du feu. Dans une terrine, mélanger les jaunes d'œufs avec le reste de sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse. Ajouter la farine, puis verser le lait bouillant filtré en remuant constamment.

• Faire cuire cette crème sur le feu pendant 2 minutes en fouettant énergiquement, puis ajouter la préparation et mélanger intimement.

• Tapisser un grand moule à charlotte avec des biscuits à la cuillère, côté bombé vers l'extérieur. Verser la préparation au milieu et recouvrir de biscuits retaillés pour former une rosace sur le dessus. Placer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures avant de servir. •

À déguster avec un monbazillac



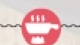
Tartes magiques

◗ Aussi spectaculaires que délicieuses, ces recettes de tartes décoratives épateront plus d'un convive ! Sucrées ou salées, soleil ou fleur, elles feront le succès de vos apéros et dîners entre amis. ◗



Recettes extraites de *Tartes fleur & tartes soleil* de Coralie Ferreira, Larousse.

Tarte fleur aux poires, fève tonka et chocolat

 6 PERSONNES  40 MINUTES  25 MINUTES

1 pâte sablée
3 poires
50 g de chocolat
½ fève tonka
3 c. à soupe de sucre en poudre

Pour la crème d'amande :
80 g de beurre mou
80 g de sucre en poudre
80 g de poudre d'amande
2 œufs

Préparation

- Préchauffer le four à 190 °C (th. 6/7).
- Laver les poires et les couper en très fines lamelles.
- Préparer la crème d'amande : fouetter le beurre mou (mais non liquide) avec le sucre, la poudre d'amande et les œufs.
- Râper le chocolat et la fève tonka dans la crème d'amande.
- Dérouler la pâte sablée. Foncer un moule à tarte de 24 cm de diamètre avec la pâte. La piquer. Étaler la crème d'amande dessus puis disposer les lamelles de poires en commençant par l'extérieur pour les ajouter petit à petit vers l'intérieur. Saupoudrer de sucre et enfourner pour 25 minutes. •



Tarte soleil aux trois fromages, thym, jambon cru et miel

6 PERSONNES **20** MINUTES **25** MINUTES

2 pâtes feuilletées
125 g de mozzarella
100 g de beaufort
100 g de roquefort
5 fines tranches de jambon cru
1 c. à soupe de miel
6 brins de thym

Préparation

• Préchauffer le four à 190 °C (th. 6/7).
• Égoutter la mozzarella et la couper en très fines lamelles. Les déposer sur du papier absorbant. Hacher le beaufort et le roquefort.
• Dérouler les pâtes feuilletées. Sur la première, répartir les tranches de jambon en une seule couche, tout le fromage, le miel et le thym effeuillé. Recouvrir avec la seconde pâte en pressant légèrement les bords. Placer un couvercle ou un verre à l'envers au centre de la pâte. À l'aide d'un couteau, couper la pâte et sa garniture du centre vers l'extérieur d'abord en 4, puis en 8, puis en 16, puis en 32 afin d'obtenir des bandelettes. Torsader chacune des bandelettes en appuyant bien sur l'extrémité, puis enfourner 25 minutes. •



Tarte soleil au chocolat au lait, noix et amandes

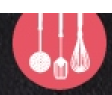
6 PERSONNES | 25 MINUTES | 25 MINUTES

2 pâtes feuilletées
80 g de chocolat au lait
1 poignée de noix de pécan

Pour la crème d'amande :
40 g de beurre mou
40 g de poudre d'amande
40 g de sucre en poudre
1 œuf

Préparation

- Préchauffer le four à 190°C (th. 6/7).
- Préparer la crème d'amande : fouetter le beurre mou avec la poudre d'amande, le sucre et l'œuf, jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.
- Râper le chocolat. Concasser les noix de pécan.
- Dérouler les pâtes feuilletées. Sur la première, étaler la crème d'amande. Répartir dessus le chocolat râpé et les noix de pécan concassées. Recouvrir avec la seconde pâte feuilletée en pressant les bords.
- Placer un couvercle ou un verre à l'envers au centre de la pâte. À l'aide d'un couteau, couper la pâte en 4, puis en 8, puis en 16, puis en 32 afin d'obtenir des bandelettes. Torsader chacune des bandelettes, en appuyant bien sur l'extrémité, puis enfourner pour 25 minutes. •





Tarte fleur aux légumes, lard et mont-d'or

6 PERSONNES **40** MINUTES **35** MINUTES

1 pâte brisée
2 carottes
1 courgette
1 aubergine
1 petit mont d'or
10 tranches fines de lard fumé
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
• Laver les légumes. Éplucher les carottes et les couper en fines lamelles dans la longueur. Couper la courgette en fines lamelles dans la longueur et les recouper en deux. Faire de même avec l'aubergine.
• Dérouler la pâte brisée. Foncer un moule à tarte de 24 cm de diamètre avec la pâte. La piquer.
• Répartir dessus le mont-d'or coupé en morceaux, puis disposer les lamelles de légumes en les alternant avec le lard, en commençant par l'intérieur pour aller vers l'extérieur. Badigeonner d'huile d'olive, saler, poivrer et enfourner pour 35 minutes. •



Le sel de Guérande

⁎ C'est du sud de la Bretagne, en plein cœur de la côte d'Amour, que provient le sel Le Guérandais. Territoire façonné au gré des siècles par l'homme et l'océan, véritable prairie marine qui s'étend sur 2 000 hectares et 9 communes, les marais salants forment un site naturel unique reconnu patrimoine remarquable. ⁎



Si le sel est récolté sur la presqu'île de Guérande dès l'âge du fer, c'est bien plus tard que les moines de l'abbaye de Landévennec, en étudiant les marées, le vent et le soleil, ont dessiné le véritable visage des marais salants, tel que nous le connaissons aujourd'hui. La saliculture a assis la prospérité et la notoriété de la cité de Guérande pour de nombreux siècles.
Et pourtant, dans les années 1980, sans la volonté d'une poignée de paludiers, les marais salants de Guérande étaient voués à disparaître au profit de projets de construction touristique. Profondément attachés à leur terroir et à leur métier, quelques paludiers misent sur le rassemblement et la solidarité. Ils créent en 1972 un groupement d'exploitants et fondent une coopérative en 1988 avec pour double objectif l'exploitation durable des marais salants et la promotion d'un sel d'origine.

La naissance d'une marque

À une époque où le sel est un produit banalisé, sans réelle valeur ajoutée, où rien ne distingue un sel d'origine d'un sel industriel, la marque Le Guérandais est créée pour marquer la différence. L'engagement des producteurs coopérateurs qui travaillent dans le respect du savoir-faire et de la défense du milieu naturel est salué par l'obtention de signes de qualité comme le Label rouge en 1991 et l'IGP en 2012. En 10 ans, les volumes de sel de Guérande vendus ont progressé de près de 40 %.
Plébiscité par les chefs et présent dans les cuisines familiales, le sel Le Guérandais est aujourd'hui disponible dans tous les circuits de distribution, des grandes surfaces aux magasins bio mais également en gros conditionnement pour les professionnels et les collectivités.



Ci-dessus : fleur de sel, gros sel et sel fin commercialisés sous la marque Le Guérandais.
En haut : au cœur des marais, les paludiers récoltent le sel selon une technique artisanale assurant la production d'un sel de qualité et la préservation d'un site exceptionnel.

Un sel, des sels

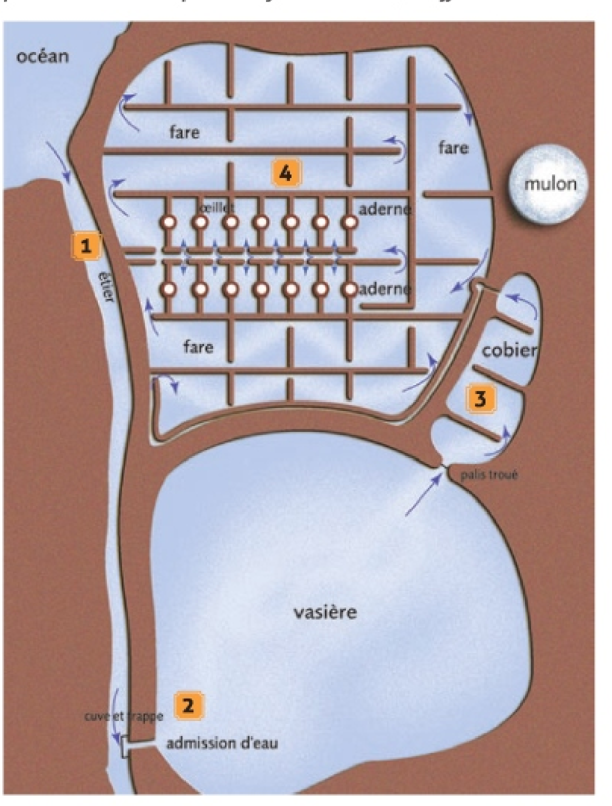
Contrairement aux sels raffinés, le sel de Guérande ne subit aucun lavage ni aucun traitement chimique ou adjonction. Il est simplement trié et tamisé. La fleur de sel correspond à la fine pellicule de cristaux qui se forme à la surface de l'œillet, sous l'effet conjugué du soleil et du vent. C'est la cristallisation de surface. D'une blancheur immaculée car il n'entre jamais au contact des sols argileux, la fleur de sel est cueillie par les paludiers en fin d'après-midi par temps très sec à l'aide d'une lousse à fleur. Produite en faible quantité, rare et recherchée, la fleur de sel connaît depuis plusieurs années une forte renommée auprès des gastronomes. Très blanche, aux fins cristaux neigeux, elle relève le goût des plats les plus délicats. Elle ne s'utilise qu'en pincée sur un mets cru ou en fin de cuisson.
Réputé pour ses vertus culinaires, le gros sel marin est récolté selon une méthode manuelle artisanale. Lorsque les conditions climatiques



sont favorables (vent et soleil), le sel sous l'effet de la vaporisation cristallise et se dépose sur l'argile des œillets. À l'aide d'un las, le paludier fait rouler le sel vers les bords du bassin puis le tire sur la « ladure », plate-forme ronde en argile où il s'égouttera toute la nuit. Le lendemain, le paludier porte le sel par œillet à l'aide d'une brouette en bois au stock de sel de la saline : le mulon.
Naturellement gris car il cristallise au contact de l'argile d'où il tire sa richesse en magnésium et en oligoéléments, le gros sel est doux au palais et riche en arômes. Il est idéal pour parfumer les courts-bouillons, l'eau de cuisson des légumes ou des féculents, mais aussi pour les grillades et les cuissons en croûte de sel. Le sel fin provient tout simplement de gros sel qui est séché puis broyé. Non traité, non blanchi, non raffiné, il préserve toutes les qualités d'un sel authentique et convient à tous les usages, en cuisine comme à table.
Pour un usage parfait, une application pour smartphone (Bien saler sur l'AppStore et sur Google Play) est dorénavant disponible. Un produit authentique bien dans son temps ! *

La naissance du sel

Mosaïque de bassins aux formes géométriques variées, l'histoire et la topographie du sol ont ensemble composé la structure des marais de Guérande. La saline est une unité de production, le lieu de travail du paludier. Pour en comprendre le fonctionnement, il suffit de suivre l'eau !



ÉTAPE 1

Avec une concentration en sel de l'ordre de 25 g/l, l'océan Atlantique pénètre dans les traicts du Croisic puis va remonter par un système de canaux, les étiers, jusqu'au plus profond du bassin guérandais, à plusieurs kilomètres de l'océan.

ÉTAPE 2

Dès qu'il a besoin d'eau, le paludier, au moment des grandes marées, ouvre une trappe et remplit d'eau de mer sa vasière, premier bassin d'évaporation du circuit qui sert de réserve entre deux marées. Comme son nom l'indique, il s'agit aussi d'un bassin de décantation où les particules en suspension, brassées par la mer, vont se déposer.

ÉTAPE 3

Grâce à une légère et constante dénivellation, cette eau passe ensuite dans les bassins d'évaporation, le cobier, les fares et les adernes qui servent de réserve journalière pour alimenter les derniers bassins où s'effectue la récolte du sel, les œillets.

ÉTAPE 4

Dans l'œillet, l'eau atteint une concentration suffisante pour que le sel cristallise (de 250 à 280 g/l). C'est le travail et la technique du paludier que de gérer par de judicieux réglages les niveaux d'eau dans les différents bassins afin de compenser ce qui s'est évaporé au quotidien. Grâce à cette vigilance de tous les instants, il pourra récolter le fruit de son travail, le fameux sel.



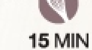
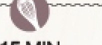


Belle et dorée

// Véritable emblème gourmand à travers le monde, le croissant est à la France ce que la pizza est à l'Italie ! Chaude et dorée, la viennoiserie sent bon Paris qui s'éveille et les goûters de notre enfance… //

PHOTOS ET RECETTES : FRANCK SCHMITT

Mini-viennoises aux pépites de chocolat

8 PIÈCES	15 MIN	1 HEURE 15	15 MIN

300 g de farine à brioche
80 g de beurre
25 cl de lait
50 g de pépites de chocolat
2 c. à soupe de sucre semoule
16 g de levure de boulanger
1 pincée de sel

Préparation

• Mélanger la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Délayer la levure dans le lait tiède et le beurre fondu. Verser le mélange beurre/lait dans le saladier. Pétrir la pâte pendant 5 minutes, puis ajouter les pépites de chocolat et continuer à pétrir entre vos mains farinées pour obtenir une pâte souple. Couvrir la pâte d'un torchon et la laisser reposer 15 minutes.

• Fariner le plan de travail et façonner un long boudin de pâte. Le diviser en huit. Disposer les petits pains sur une plaque à pâtisserie et les laisser gonfler pendant 1 heure dans une pièce chaude.

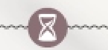
• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Badigeonner les petits pains de lait au pinceau et les enfourner pour 10/15 minutes en surveillant la fin de la cuisson. •

Notre conseil gourmand : Remplacez les pépites de chocolat par des éclats de nougatine ou des raisins secs.

Briochettes aux pépites de chocolat

 **6** PERS.

 **20** MIN

 **1** HEURE **20**

 **25** MIN

350 g de farine
150 g de beurre
100 g de pépites de chocolat noir
1,5 sachet de levure de boulanger (ou 15 g de levure fraîche de boulanger)
1 œuf
10 cl de lait
3 c. à soupe de sucre en poudre
1 jaune d'œuf pour la dorure
2 c. à café de sel

Préparation

• Sortir tous les ingrédients une heure avant de commencer la recette.
• Chauffer le lait et le beurre dans une casserole jusqu'à ce que le beurre fonde. Délayer la levure déshydratée (ou fraîche) dans 6 cl d'eau tiède. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients secs dans un saladier.
• Creuser un puits et ajouter le mélange beurre et lait puis la levure et enfin l'œuf battu.
• Lisser la pâte à la spatule. Ajouter de la farine si la pâte colle et former une boule. Recouvrir la pâte d'un torchon propre et laisser gonfler pendant 1 heure dans un endroit tiède.
• Au bout de cette heure, ajouter les pépites de chocolat et reformer la boule.
• Couper la pâte en petites boules et les laisser gonfler sur une plaque pendant 20 minutes. Dorer les briochettes avec un jaune d'œuf battu.
• Préchauffer le four à 210°C (th. 7) et enfourner les brioches pendant 20/25 minutes. •



Pains aux raisins et aux cranberries

8 PAINS **40** MIN **2** HEURES **30** **20** MIN

Pour la pâte feuilletée briochée :
1 œuf
***150 g** de beurre mou*
***+ 20 g** pour la plaque*
***10 cl** de lait*
***250 g** de farine*
***1 c. à soupe** de sucre semoule*
***15 g** de levure de boulanger*
***1 pincée** de sel*
Pour la garniture :
***150 g** de raisins secs*
***100 g** de cranberries séchées*
***10 cl** de rhum*

Préparation

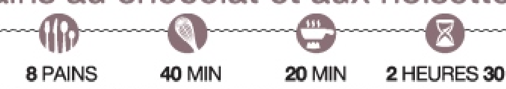
• Verser le rhum dans un verre d'eau tiède et faire tremper les raisins.
• Préparer la pâte. Délayer la levure dans le lait tiède. Verser la farine dans un saladier et ajouter l'œuf, le sucre, le lait et le sel. Pétrir. Former une boule et la laisser reposer pendant 1 heure près d'une source de chaleur. La pâte doit doubler de volume.
• Étaler la pâte en formant une étoile à quatre branches et déposer le beurre au milieu. Replier les quatre branches sur le beurre, étaler la pâte en long et la replier en trois. Tourner la pâte et l'étaler à nouveau. Tourner d'un quart de tour, étaler, puis replier à nouveau en trois. Laisser la pâte reposer au frais pendant 15 minutes. Renouveler l'opération en réalisant deux nouveaux tours, puis réserver 15 minutes au frais.
• Étaler la pâte et découper de longues bandes. Répartir les raisins égouttés et les cranberries sur les bandes de pâte et les rouler pour former des petits pains. Les laisser reposer 1 heure sur une plaque à pâtisserie beurrée.
• Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7) et enfourner pour 20 minutes en surveillant la fin de cuisson.

Notre conseil gourmand : Garnissez les pains de crème pâtissière à l'aide d'une poche à douille avant de les rouler. Ils seront plus moelleux.





Pains au chocolat et aux noisettes



8 PAINS **40** MIN **20** MIN **2** HEURES **30**

Pour la pâte feuilletée briochée :
1 œuf
***150 g** de beurre mou **+ 20 g** pour la plaque*
***10 cl** de lait*
***250 g** de farine*
***1 c. à soupe** de sucre semoule*
***15 g** de levure de boulanger*
***1 pincée** de sel*
Pour la garniture :
***200 g** de chocolat noir à pâtisser*
***50 g** de noisettes concassées*

Préparation

• Délayer la levure dans le lait tiède. Verser la farine dans un saladier et ajouter l'œuf, le sucre, le lait et le sel. Pétrir. Former une boule et la laisser reposer pendant 1 heure près d'une source de chaleur. La pâte doit doubler de volume.
• Étaler la pâte en formant une étoile à quatre branches et déposer le beurre au milieu. Replier les quatre branches sur le beurre, étaler la pâte en long et la replier en trois. Tourner la pâte et l'étaler à nouveau. Tourner d'un quart de tour, étaler, puis replier à nouveau en trois. Laisser la pâte reposer au frais pendant 15 minutes. Renouveler l'opération en réalisant deux nouveaux tours, puis réserver 15 minutes au frais.
• Étaler la pâte et découper huit rectangles. Déposer une barre de chocolat et des noisettes concassées au milieu et rouler les pains au chocolat. Les laisser reposer 1 heure sur une plaque à pâtisserie beurrée.
• Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Enfourner les pains au chocolat pour 20 minutes en surveillant la fin de cuisson. •

Notre conseil gourmand : remplacez les noisettes par du pralin ou 1 cuillerée à soupe de frangipane.



Brioche au sucre

6 PERS. **20** MINUTES **1** HEURE **30** **25** MINUTES

350 g de farine
150 g de beurre
1,5 sachet de levure de boulanger (ou 15 g de levure fraîche de boulanger)
1 œuf
10 cl de lait
3 c. à soupe de sucre en poudre
1 jaune d'œuf pour la dorure
2 c. à café de sel

Préparation

- Sortir tous les ingrédients une heure avant de commencer la recette.
- Chauffer le lait et le beurre dans une casserole jusqu'à ce que le beurre fonde. Délayer la levure déshydratée (ou fraîche) dans 6 cl d'eau tiède.
- Pendant ce temps, mélanger les ingrédients secs dans un saladier. Creuser un puits et ajouter le mélange beurre et lait puis la levure et enfin l'œuf battu. Lisser la pâte à la spatule. Ajouter de la farine si la pâte colle et former une boule. Recouvrir la pâte d'un torchon propre et laisser gonfler pendant une heure dans un endroit tiède.
- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Aplatir la pâte avec la main et laisser gonfler encore pendant une demi-heure.
- Dorer la brioche avec un jaune d'œuf battu, ajouter deux ou trois noix de beurre sur la brioche, saupoudrer généreusement de sucre et enfourner la brioche pendant 20/25 minutes. •



Brioche feuilletée

1 BRIOCHE | 40 MIN | 1 HEURE 30 | 20 MIN

250 g **de farine**
1 œuf + 1 jaune
150 g **de beurre mou**
10 cl **de lait**
1 c. à soupe **de sucre semoule**
1 c. à soupe **de sucre glace**
15 g **de levure de boulanger**
1 pincée **de sel**

Préparation

• Délayer la levure dans le lait tiède. Verser la farine dans un saladier et ajouter l'œuf, le sucre semoule, le lait et le sel. Pétrir. Former une boule et la laisser reposer 1 heure près d'une source de chaleur. La pâte doit doubler de volume.

• Étaler la pâte en formant une étoile à quatre branches et déposer le beurre au milieu. Replier les quatre branches sur le beurre, étaler la pâte en long et la replier en trois. Tourner la pâte et l'étaler à nouveau. Tourner d'un quart de tour, étaler, puis replier à nouveau en trois. Laisser la pâte reposer au frais pendant 15 minutes. Renouveler l'opération en réalisant deux nouveaux tours, puis réserver 15 minutes au frais.

• Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Étaler la pâte et la replier en accordéon. La badigeonner de jaune d'œuf au pinceau et al disposer dans un moule à cake. Enfourner pour 20 minutes.

• Laisser la brioche refroidir, puis la saupoudrer de sucre glace. •

Notre conseil gourmand : Vous pouvez incorporer des amandes concassées à la pâte avant de la plier en accordéon.



Pudding de brioche aux raisins





4 PERS. **10** MINUTES **1** HEURE **35** MINUTES

1 brioche tranchée de 250 g
3 œufs
½ l de lait entier
20 g de beurre
100 g de raisins secs
80 g de sucre en poudre
1 petit verre de cognac

Préparation

• Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau tiède avec le cognac pendant 1 heure. Battre les œufs avec le sucre et ajouter le lait. Faire tremper les tranches de brioche dans la préparation.
• Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Beurrer un moule à cake et disposer les tranches de brioche dans le moule, en intercalant les raisins égouttés. Enfourner pour 35 minutes.
• Laisser le pudding tiédir avant de le déguster avec une boule de glace ou le réserver au frais pour le consommer froid. •

Notre conseil gourmand : Agrémentez ce pudding d'amandes effilées et d'éclats de noisette.





Croissants aux amandes



8 CROISSANTS **40** MIN **15** MIN **1** HEURE **30**

Pour la pâte feuilletée :
1 œuf + 1 jaune
150 g de beurre mou
10 cl de lait
250 g de farine
1 c. à soupe de sucre semoule
50 g d'amandes effilées
15 g de levure de boulanger
1 pincée de sel
Pour la frangipane :
2 œufs
150 g de poudre d'amande
130 g de sucre semoule

Préparation

• Délayer la levure dans le lait tiède. Verser la farine dans un saladier et ajouter l'œuf, le sucre, le lait et le sel. Pétrir. Former une boule et la laisser reposer pendant 1 heure près d'une source de chaleur. La pâte doit doubler de volume. Étaler la pâte en formant une étoile à quatre branches et déposer le beurre au milieu. Replier les quatre branches sur le beurre, étaler la pâte en long et la replier en trois. Tourner la pâte et l'étaler à nouveau. Tourner d'un quart de tour, étaler, puis replier à nouveau en trois. Laisser la pâte reposer au frais pendant 15 minutes. Renouveler l'opération en réalisant deux nouveaux tours, puis réserver 15 minutes au frais. Préparer la frangipane. Mélanger le sucre et les œufs, puis ajouter la poudre d'amande. Faire cuire 2 minutes au micro-ondes à puissance moyenne.
• Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Étaler la pâte et découper huit triangles. Répartir la frangipane, rouler les croissants et les badigeonner de jaune d'œuf au pinceau. Parsemer d'amandes effilées. Enfourner pour 12/15 minutes. •

Notre conseil gourmand : Vous pouvez congeler les croissants avant cuisson. Dans ce cas, prolongez la cuisson de 10 à 15 minutes.





✳ Un livre qui restitue la fraîcheur, l'authenticité et la convivialité des meilleures recettes des artisans de nos marchés… ✳

PAR CAMILLE BRUNE



Recettes extraites de
La Cuisine du marché
de Régine Teyssot, Solar Éditions



4 PERSONNES | **10** MINUTES | **30** MINUTES

2 beaux filets de lotte
8 œufs
2 boîtes de concentré de tomate
2 brins d'estragon frais
1 sachet de court-bouillon
Sel, poivre et poivre noir en grains

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Préparer un court-bouillon et y faire cuire les filets de lotte 5 minutes à feu doux. Retirer le poisson, l'égoutter et le sécher dans du papier absorbant.
- Faire cuire 2 œufs 10 minutes dans l'eau bouillante puis les écaler.
- À l'aide d'un mixeur, battre 6 œufs en omelette avec le concentré de tomate. Saler, poivrer et ajouter 8 à 10 feuilles d'estragon et quelques grains de poivre noir.
- Verser dans un moule à cake la moitié de cette préparation, coucher les filets de lotte tête-bêche et recouvrir du restant de la préparation.
- Enfourner et faire cuire 20 à 25 minutes dans un bain-marie. Le pâté est cuit lorsque la lame d'un couteau plongée à cœur en ressort propre.
- Laisser refroidir puis mettre le pâté au réfrigérateur. Lorsqu'il est bien froid, le démouler. Couper de belles tranches. Les dresser sur un plat allongé avec des œufs durs, des tomates cerises, quelques feuilles d'estragon en décoration et de la mayonnaise. •



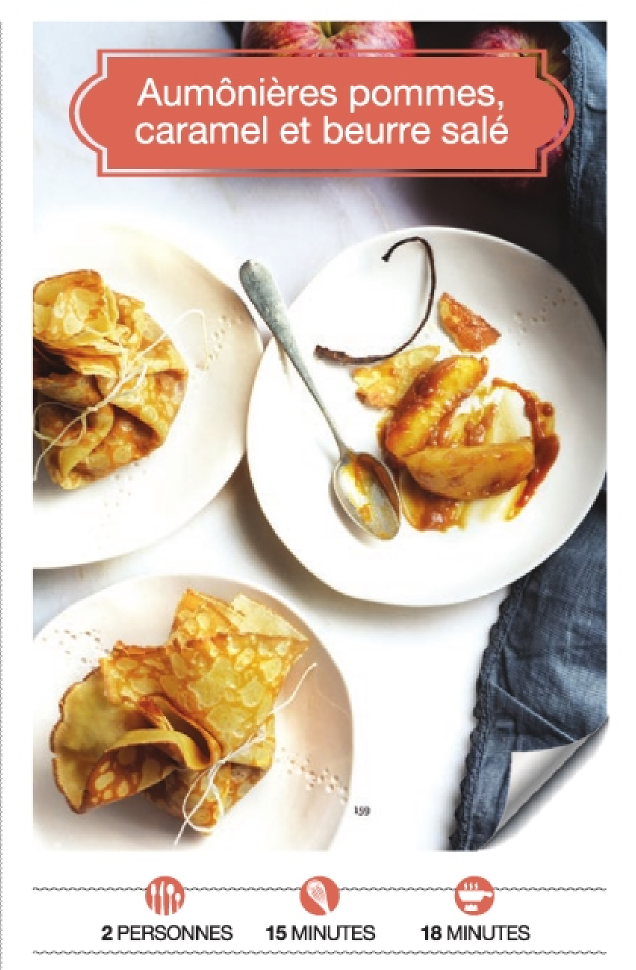


4 PERS. 5 MINUTES 20 MINUTES 3-4 JOURS

1 mont-d'or petit ou moyen
1 bouteille de vin blanc ou jaune du Jura
4 tranches de pain de campagne
1 à 2 gousses d'ail

Préparation

• Enlever le cellophane qui enferme la boîte. Enfoncer les 5 doigts de la main arrondie dans le fromage, puis remplir les trous et le fromage avec du vin blanc ou jaune du Jura.
• Refermer la boîte et la réserver 3 à 4 jours au réfrigérateur.
• Le jour de la dégustation, préchauffer le four à 60/80 °C (th. 2/3) maximum. Mettre la boîte entière dans le four et laisser tiédir 20 minutes.
• Pendant ce temps, faire griller des tranches de pain de campagne au toasteur. Les frotter avec les gousses d'ail épluchées et les déguster avec le vacherin servi à la cuillère. •



2 PERSONNES 15 MINUTES 18 MINUTES

2 crêpes de froment
2 pommes (Gala, Braeburn ou Reine des reinettes)
50 g de beurre salé
10 cl de crème fraîche liquide
60 g de sucre en poudre
1 gousse de vanille

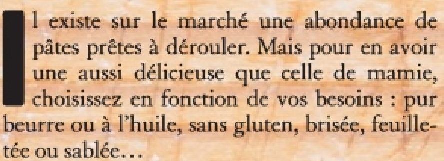
Préparation

• Éplucher les pommes et les couper en morceaux. Dans une casserole, faire fondre 20 g de beurre salé, ajouter les pommes et laisser cuire doucement 10 minutes environ afin de garder les morceaux. Réserver.
• Tailler la gousse de vanille de façon à obtenir 2 lanières.
• Préparer le caramel : dans une autre casserole, faire chauffer à feu vif le sucre avec 1 cuillère à soupe d'eau. Dès que le sucre caramélise, retirer du feu et ajouter la crème liquide. Bien mélanger, puis incorporer petit à petit le reste de beurre salé sans cesser de mélanger.
• Verser ce caramel sur les pommes et mélanger doucement.
• Réchauffer légèrement les crêpes dans une grande poêle, une par une. Les déposer sur un plat et les garnir de pommes au caramel. Les plier en forme de bourse et les maintenir fermées avec une lanière de vanille.
• Verser sur les crêpes le restant de caramel. •

Les pâtes à tarte, elles en déroulent toute l'année !

❤ Pas le temps de mettre les mains dans la farine ? Pas d'importance, les pâtes toutes prêtes sont presque délicieuses que celles faites maison. Pratique et rapide, votre tarte aux raisins sera sur votre table en moins de 15 minutes. ❤

PAR EMMA ZROUR



Il existe sur le marché une abondance de pâtes prêtes à dérouler. Mais pour en avoir une aussi délicieuse que celle de mamie, choisissez en fonction de vos besoins : pur beurre ou à l'huile, sans gluten, brisée, feuilletée ou sablée…
Lisez les étiquettes et privilégiez celles sans graisses végétales, car elles sont la plupart du temps composées d'huiles raffinées ou de palme. La pâte pur beurre est excellente, mais elle est moins saine lorsqu'elle est à base de beurre concentré. Privilégiez les produits ayant une faible teneur en sodium et en sucre et ayant le moins d'additifs possible.

Quelles pâtes pour quels types de produits ?

La pâte feuilletée Sa difficulté de fabrication en fait une des pâtes les plus vendues. Sa texture et sa légèreté sont adaptées aux feuilletés, vol-au-vent, viandes ou poissons en croûte, viennoiseries et évidemment les millefeuilles.

La pâte brisée C'est la plus utilisée et la plus facile à fabriquer. Sa résistance lui permet de se marier aux recettes salées et sucrées. Elle affectionne les tartes aux fruits, les quiches, empanadas, pâtés à la viande, etc. Moins friable et très maniable, elle prend facilement la forme des moules et la garde tout au long de la cuisson. Elle demande une cuisson à blanc lorsque la préparation est trop liquide.

La pâte sablée Elle est légèrement friable et son aspect rustique convient bien aux tartes au chocolat, sablés, petits fours ou canapés. Elle tient bien la cuisson malgré sa consistance « sableuse ». Une fois cuite à blanc, elle est idéale pour les fruits ne nécessitant pas de cuisson.

Il existe également de **la pâte à pizza ou à pain.** Plus souple et élastique, elle permet un levage lors de la cuisson. Elle supporte facilement les coulis ou autres sauces à napper. Quant à la pâte filo, dernière arrivée dans les rayons, elle est facile à cuisiner et apporte de la légèreté aux recettes. Elle est souvent utilisée dans la cuisine méditerranéenne. On l'adopte dans des croustillants, pastillas ou autre millefeuilles. ❤

© Herta



Traditionnelle

CROUSTIPATE
Pâte à pizza
2,25 € – 400 g

Le levain est une pâte aux ferments qui lui donne une consistance rustique. Cette recette ancestrale donne de la finesse au centre, du moelleux et du croustillant aux bords.

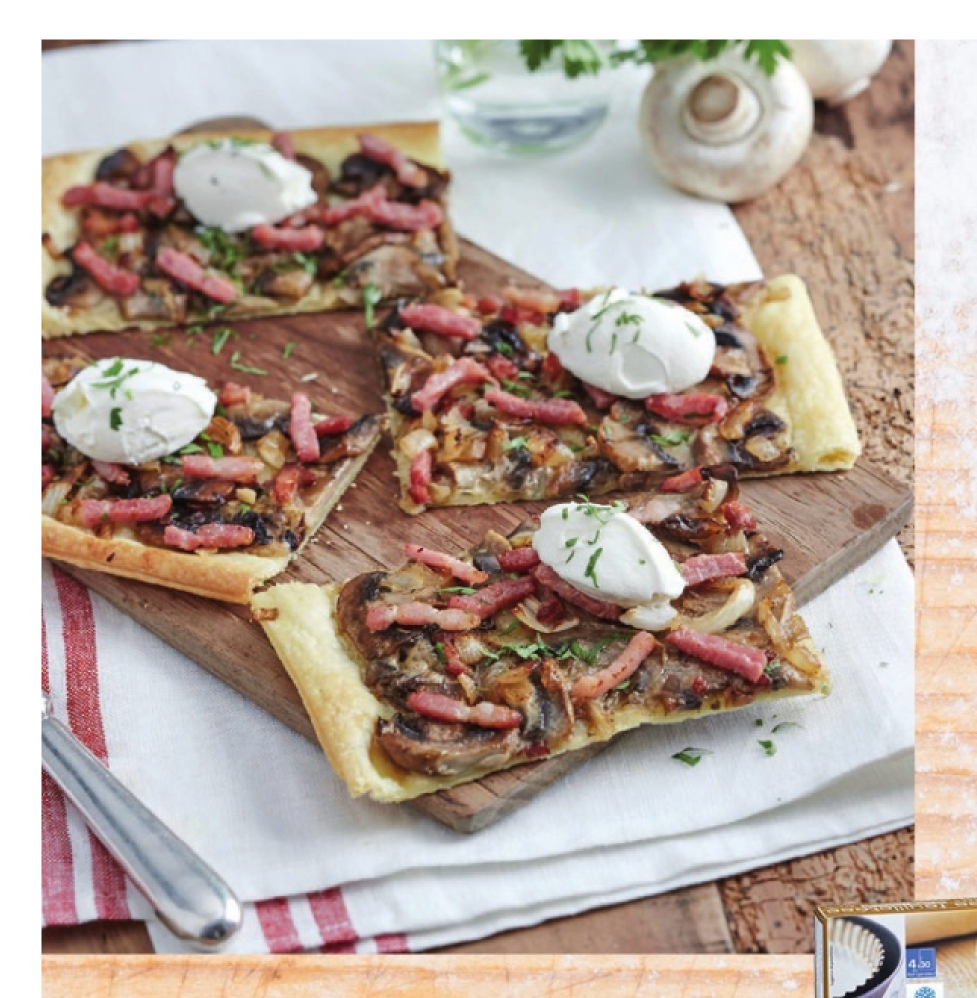


Finesse

CROUSTIPATE
Pâte filo,
1,70 € – 250 g

Lancez-vous dans la pâtisserie méditerranéenne avec cet assemblage de feuilles de pâte extrêmement fines. Elle donne aux millefeuilles, tartes et feuilletés une incroyable légèreté.

bmf-foto.de/Fotolia.com





À rouler

LA VIE CLAIRE

Pâte feuilletée bio sans gluten

3,90 € – 250 g

Tous les ingrédients composant cette pâte feuilletée sont issus de l'agriculture biologique (AB). Son bon petit goût d'autrefois est dû au beurre de baratte qui apporte une note sapide bien appréciable dans les recettes de tartes.







Rayon surgelés

PICARD

Pâtes feuilletées pur beurre

3,20 € – 500 g

Prêtes à dérouler, elles n'attendent plus que vos préparations salées ou sucrées pour enchanter le palais des gourmets et gourmands.

De qualité

MARIE

Pâte brisée

1,71 € – 130 g

Pâte à dérouler pur beurre fabriquée à partir de blé français. Son maintien en cuisson favorise des ingrédients à base de sauce ou de fruits. Pratique, elle s'adapte à toutes les formes de moules (rond, en longueur, carré…) sans se casser.



Pour petit-déjeuner

HERTA

Pâte à viennoiseries À ma façon

1,89 € – 275 g

Avec cette nouvelle gamme de pâte prête à découper, ne soyez plus en panne de croissants au petit-déjeuner ! On déroule cette bande de 22 x 36 cm pour créer viennoiseries et feuilletés… et cela pour 8 bouches.

Petit gabarit

HERTA

Pâte feuilletée, collection La Petite Tarte

1,20 € – 150 g

Plus de gâchis avec cette pâte à tarte de 26 cm ! Une innovation qui correspond à l'évolution de la société. Les célibataires ou les couples sans enfant peuvent enfin adapter leur cuisine à leur mode de vie.

Origine naturelle

MARIE

Pâte sablée

1,80 € – 230 g

La gamme de pâtes à dérouler se compose de bon beurre pâtissier, de farine de blé, d'eau, d'une pincée de sel et d'un trait de vinaigre comme conservateur.









Des abeilles et des hommes

⁕ Chez Famille Mary, récoltant-sélectionneur de miels, le savoir-faire et la passion des abeilles se transmettent de génération en génération. Depuis près de 100 ans, la maison familiale contribue à l'équilibre de vie grâce aux bienfaits des trésors de la ruche. ⁕

PAR CLÉMENCE GAUTIER



André, fils du fondateur de Famille Mary, a lui-même transmis sa passion pour les abeilles à son fils Benoît (à droite).

Située en plein cœur des vallées d'Anjou, dans un moulin à eau du xviie siècle, Famille Mary récolte et sélectionne des miels depuis trois générations. En 1921, Jean Mary entre dans le monde de l'apiculture et crée la marque. Avec sa femme, il vend directement ses produits sur les marchés locaux, avec pour slogan « La santé par le miel ». Petit à petit, les récoltes s'améliorent et la production de gelée royale se développe. En 1980, André, son fils, reprend le flambeau et crée la société Famille Mary, accompagné de ses frères et sœurs. Aujourd'hui, c'est Benoît, le petit-fils, qui dirige la société. Depuis 1997, il n'a cessé de la faire évoluer, notamment en ouvrant une vingtaine de boutiques dans toute la France et en lançant le e-commerce. Pour Benoît, l'entreprise familiale et ses valeurs de solidarité, de partage et de cohésion rappellent « l'esprit de la ruche ». En 2008, au sein du moulin, la Maison de l'Apiculteur ouvre ses portes au public. Dédié à l'abeille et à l'environnement, cet espace interactif a pour but de faire découvrir le savoir-faire des apiculteurs et la richesse des produits de la ruche.



Les trésors de la ruche

Famille Mary possède mille ruches et sélectionne les meilleures récoltes auprès d'apiculteurs partenaires français et européens. L'entreprise propose une centaine de produits issus des quatre trésors des abeilles : le miel, la gelée royale, la propolis et le pollen des fleurs. Ces actifs, présents dans les recettes de Famille Mary, ont des bienfaits sur la santé et le bien-être. Tout d'abord, le miel, qui prend naissance à partir du nectar que les abeilles butinent sur les fleurs, présente de nombreux avantages nutritionnels et énergétiques. La gelée royale a de nombreuses vertus pour l'homme. Elle est en effet reconnue pour stimuler l'organisme et pour retrouver énergie et vitalité. La propolis, quant à elle, protège à la fois la ruche des microbes mais est aussi une alliée de l'homme contre les maux de l'hiver. Enfin, le pollen, riche en vitamines, réduit la fatigue et ralentit les effets du vieillissement de la peau, des cheveux et des ongles.

Une famille engagée

Depuis près d'un siècle, Famille Mary repose sur des valeurs authentiques. L'entreprise promeut le développement durable et s'implique dans la préservation de l'environnement. « *Notre mission est de contribuer à l'équi-*

Site de Beau-Rivage et son moulin du XVIIe siècle, où Famille Mary puise ses créations.

libre de vie grâce aux produits des abeilles et de la nature dans le respect de la planète », explique Benoît Mary. Il assure s'engager sur l'origine naturelle des produits, en proposant une gamme certifiée biologique. Famille Mary a également lancé en 2014 une opération de soutien en reversant 1 % de ses ventes de miels à l'Union nationale de l'apiculture française, pour favoriser la sauvegarde des abeilles. Les valeurs de respect, d'innovation et de partage sont donc importantes pour garantir la pérennité de la maison familiale et conserver une certaine proximité avec les clients. ✹

❶❸ Jean Mary et sa femme, vendant les produits sur les marchés locaux.

❷ Recouvert d'abeilles, Jean Mary n'échappe pas à la coutume des apiculteurs pour montrer qu'elles sont « douces » et inoffensives.

❹❺ La maison familiale détient mille ruches, où elle récolte et sélectionne miel et autres trésors des abeilles.



© Dionisvera/Fotolia.com

© Lebanmax - Fotolia.com





Tandem gourmand

// Pommes et poires sont les meilleures amies de la rentrée. Délicatement acidulées, elles sont l'atout gourmand de nos assiettes sucrées et salées. //



Pommes et poires au vin rôties







4 PERSONNES 20 MINUTES 45 MINUTES

4 petites **pommes**
4 petites **poires**
2 gousses **de vanille**
12 cl **de vin blanc doux** **(muscat, par exemple)**
4 c. à soupe **de miel**
1 zeste **de citron bio**
+ 1 filet **de jus de citron**
1 zeste **d'orange bio**
10 g **de beurre**

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Fendre les gousses de vanille en deux dans la longueur et les gratter avec la pointe d'un couteau. Mélanger les graines de vanille, le miel, le jus de citron et le vin blanc doux.
- Peler les poires et les pommes et les couper en deux.
- Mettre les fruits dans un plat à four légèrement beurré. Arroser du mélange au vin doux et au miel. Ajouter les zestes d'orange et de citron, couvrir de papier cuisson et enfourner.
- Faire cuire au four 30 minutes, en arrosant les fruits de temps en temps.
- Retirer le papier cuisson et poursuivre la cuisson 15 minutes, jusqu'à ce que le jus devienne sirupeux et que les fruits soient tendres. •

À déguster avec un muscat en vin doux naturel comme un lunel ou en vendanges tardives comme un alsace ou un champagne demi-sec.

Riz au lait aux pommes caramélisées





6 PERSONNES **1** HEURE **35-40** MINUTES

250 g ***de riz rond***
1 l ***de lait demi-écrémé***
100 g ***de sucre semoule***
1 gousse ***de vanille ou un bâton de cannelle***
2 ou 3 ***pommes Golden***
20 g ***de beurre demi-sel***
2 c. à soupe ***de cassonade***

Pour le caramel
150 g ***de sucre***
Entre 80 g et 150 g ***de crème fraîche épaisse ou liquide***
50 g ***de beurre demi-sel***

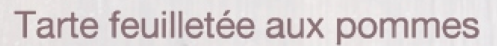
Préparation

• Rincer le riz à l'eau tiède, le verser dans une casserole remplie d'eau, porter à ébullition et faire cuire 3 minutes à peine puis l'égoutter.
• Faire chauffer le lait avec le sucre et le bâton de cannelle (ou la gousse de vanille fendue).
• Ajouter le riz et porter à ébullition. À feu doux, faire cuire entre 20 et 30 minutes en remuant de temps à autre. Tester la consistance à partir de 20 minutes, ne pas hésiter à prolonger jusqu'à 35-40 minutes si le riz est trop liquide (le lait doit devenir crémeux).
• Peler les pommes, les découper en petits cubes.
• Les faire fondre a feu doux/moyen avec une noix de beurre salé et la cassonade, réserver.
• *Préparation du caramel :* faire fondre à feu doux le sucre jusqu'à l'obtention d'une belle couleur ambrée. Hors du feu, rajouter le beurre et remuer énergiquement avec un fouet.
• Ajouter ensuite la crème fraîche et remuer.
• Disposer dans les verrines un fond de cubes de pommes, du riz au lait et napper de sauce caramel.
• À déguster tiède ou froid ! •

À déguster avec un liquoreux comme un monbazillac ou un champagne demi-sec.



Tarte feuilletée aux pommes









4 PERSONNES **10** MINUTES **20** MINUTES

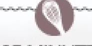
1 pâte feuilletée
3 c. à soupes de sucre
20 g de beurre
Cannelle
5 petites pommes
1 citron

À déguster avec un blanc moelleux comme un loupiac ou un effervescent comme un cerdon

Préparation

- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).
- Abaisser la pâte feuilletée au rouleau et l'étaler sur un moule rectangulaire. Piquer le fond de pâte à la fourchette.
- Éplucher les pommes, les frotter avec du citron (pour qu'elles ne jaunissent pas) et ensuite les couper en fines lamelles.
- Disposer les lamelles de pommes sur la pâte feuilletée.
- Saupoudrer la surface des pommes de sucre et de cannelle.
- Presser le jus de citron sur la surface des pommes. Disposer un peu partout des petits morceaux de beurre.
- Enfourner pour 20 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit dorée et le sucre caramélisé. •

Tourte aux pommes et aux noix

 6 PERS.
 35 MINUTES
 1 HEURE
 30 MIN

Pour la pâte sablée
250 g de farine
100 g de sucre en poudre
125 g de beurre à température ambiante + beurre pour les moules
1 œuf
Sel

Pour la garniture
350 g de pommes
50 g de beurre
60 g de cassonade
50 g de cerneaux de noix concassés
1 c. à soupe de cannelle
Sucre cristal

Préparation

• Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
• *Préparer la pâte sablée* : verser la farine dans un saladier avec le sucre et une pincée de sel. Faire un puits au centre et incorporer le beurre en parcelles, ainsi que l'œuf entier. Travailler la pâte du bout des doigts. Dès qu'elle est homogène, former une boule et la laisser reposer pendant 1 heure au frais.
• Beurrer six moules à tartelettes. Fariner le plan de travail et découper douze disques à la taille des moules. Placer six disques dans le fond des moules et les piquer à l'aide d'une fourchette.
• Peler les pommes, retirer le cœur et les pépins et les couper en tout petits dés.
• Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire revenir les dés de pomme 5 minutes, saupoudrer de cassonade et de cannelle et poursuivre la cuisson 5 minutes.
• Répartir les dés de pomme dans les fonds de tarte et parsemer de cerneaux de noix. Recouvrir des six disques de pâte restants. Souder les deux bords en les ourlant.
• Faire une cheminée au centre des tourtes avec un petit morceau de carton.
• Enfourner et faire cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit juste colorée. Servir tiède. •

À déguster avec un liquoreux vendanges tardives comme un gewurztraminer ou un vin de paille du Jura



Gratin de poires à la crème d'amande




6 PERSONNES **15** MINUTES **30** MINUTES

6 poires
2 œufs entiers + 2 jaunes
60 g de poudre d'amande
30 cl de crème fleurette
1 citron non traité
70 g de cassonade
40 g d'amandes effilées

Préparation

• Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
• Laver le citron, râper finement son zeste et presser son jus. Peler, épépiner et trancher les poires en quartiers. Les ranger dans un plat à gratin, les arroser de jus de citron. Les poudrer de 40 g de cassonade et cuire au four 20 minutes.
• Fouetter la crème fleurette avec la poudre d'amande, les 30 g de cassonade restants, les œufs entiers et les jaunes. Ajouter le zeste de citron.
• Sortir les poires du four. S'il reste un peu de jus des fruits dans le fond du plat, le verser dans un petit bol et le laisser refroidir avant de l'incorporer à la crème d'amande préparée précédemment.
• Couvrir ensuite les poires de ce mélange, parsemer d'amandes effilées et poursuivre la cuisson au four pendant 10 minutes.
• Servir tiède ou froid. •

À déguster avec un blanc liquoreux comme un pacherenc de vic-bilh ou un effervescent comme un montlouis



Petits fondants au chocolat et aux poires



6 PERSONNES **20** MINUTES **24** MINUTES

200 g de chocolat noir pâtissier
3 poires
125 g de beurre
3 œufs
190 g de sucre en poudre
70 g de farine

Préparation

- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).
- Peler les poires, les couper en deux tout en laissant les queues. Les mettre dans une casserole avec 20 g de sucre et les recouvrir d'eau.
- Faire chauffer à frémissement pendant 10 minutes, puis égoutter et réserver.
- Casser le chocolat en morceaux dans une grande casserole avec le beurre en parcelles et le reste de sucre. Placer sur feu doux et faire fondre en mélangeant.
- Hors du feu, ajouter la farine, puis les œufs un par un en mélangeant.
- Placer des caissettes dans six moules à tartelettes. Verser la pâte au chocolat et enfoncer une demi-poire au centre.
- Enfourner pour 14 minutes. Servir tiède. •

À déguster avec un vin muté comme un porto vintage ou un blanc liquoreux comme un Saussignac



© Roulier-Tourioi/Photocuisine



© Fénot/Saveurs/Sunray Photo

Gâteau choco-poire



6 PERSONNES **15** MINUTES **35** MINUTES

3 poires bio fermes
100 g de chocolat noir
100 g de farine
2 œufs
80 g de sucre
20 cl de crème liquide entière
60 g de beurre + un peu pour le moule
2 pincées de sel fin

Préparation

- Battre les œufs à la fourchette avec le sucre, ajouter la crème et remuer.
- Faire fondre le beurre et le chocolat coupé en morceaux sur feu doux en remuant. Verser sur la préparation aux œufs en remuant. Ajouter la farine tamisée et le sel. Mélanger.
- Éplucher les poires, les couper en cubes et les ajouter à la pâte. Réserver les trognons et les épluchures pour une autre recette.
- Beurrer un moule à manqué, verser la pâte et enfourner pour 30 minutes.
- Servir tiède. •

À déguster avec un vin muté comme un banyuls ou un macvin du Jura



Cake aux épluchures de poire et au bleu




6 PERSONNES **15** MINUTES **35** MINUTES

220 g de farine
4 poires bio
2 œufs
1 yaourt grec
5 c. à soupe d'huile d'olive
125 g de bleu d'Auvergne
1 sachet de levure chimique
Beurre pour le moule

Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
• Dans un saladier, mélanger la farine et la levure chimique. Saler et poivrer. Ajouter les œufs, le yaourt et l'huile d'olive. Bien mélanger. Beurrer un moule à cake.
• Couper le bleu d'Auvergne en morceaux et hacher au couteau les épluchures de quatre poires bio. Ajouter le tout à la pâte et bien mélanger.
• Verser dans le moule et enfourner pour 35 minutes. Démouler le cake sur une grille, le laisser refroidir un peu avant de le couper en tranches. •

À déguster avec un liquoreux fruité comme un sainte-croix-du-mont ou un vin muté comme un floc de Gascogne blanc



Quiche aux endives, au chèvre et aux noisettes, poires grillées

4 PERSONNES **20** MINUTES **40** MINUTES

1 pâte feuilletée prête à dérouler
2 chicons
2 poires
1 bûche de chèvre
1 bouquet de thym
65 g de noisettes
3 œufs
10 cl de lait
3 c. à soupe d'huile de noisette
Sel, poivre du moulin

Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
• Émincer les chicons, couper la bûche de chèvre en rondelles, en retirant la croûte aux extrémités et concasser les noisettes. Dans un grand bol, fouetter les œufs avec le lait, assaisonner.
• Dérouler la pâte, la piquer à la fourchette et la foncer avec son papier cuisson dans un plat à tarte de 22 cm de diamètre. Disperser les chicons uniformément, agencer les rondelles de chèvre harmonieusement puis verser l'appareil aux œufs par-dessus. Parsemer de noisettes et de thym grossièrement émietté.
• Enfourner pour 35 à 40 minutes jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée. Pendant ce temps, laver et couper les poires en 4. Dans une poêle avec l'huile de noisette, les faire poêler 1 à 2 minutes de chaque côté.
• Découper la quiche en 4 et servir chaque part avec un quart de poire. •

À déguster avec un vin moelleux comme un gaillac doux ou un blanc puissant comme un faugères



© Studio Kuchnia/Photocuisine



© Bernard Radvaner

Salade d'automne au sbrinz AOP, fenouil, poire et cranberries



4 PERSONNES **10** MINUTES

Pour la vinaigrette :
4 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 c. à café de sucre de canne doré
4 c. à soupe de jus de citron jaune
100 g de sbrinz AOP en copeaux
2 fenouils
1 poire mûre
1 jus de citron
50 g de noix
50 g Cranberries
Au moment de servir :
4 c. à café de vinaigre balsamique
Fleur de sel, poivre du Sichuan

Préparation

• Laver les fenouils, enlever les branches, les parties externes et les cœurs. Couper en très fines tranches.
• Éplucher la poire et la couper en fines tranches. Recouvrir de jus de citron pour éviter qu'elle noircisse.
• Dans un grand bol, mélanger l'huile, le sucre, le jus de citron. Saler et poivrer. Ajouter le fenouil et la poire et bien mélanger.
• Servir avec des noix concassées, les cranberries, le vinaigre balsamique et de beaux copeaux de sbrinz AOP. •



Côtes de porc à la normande





4 PERSONNES **20** MINUTES **30** MINUTES

4 côtes de porc
3 pommes
25 cl de cidre brut
15 cl de crème épaisse
50 g de beurre demi-sel
2 c. à soupe d'huile d'olive
150 g de champignons boutons
2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
Sel, poivre

Préparation

• Faire fondre la moitié du beurre avec l'huile dans une poêle.
• Faire cuire les côtes 8 minutes de chaque côté. Saler, poivrer. Couper les pommes en tranches. Couper les pieds terreux des petits champignons.
• Faire cuire les fruits et les légumes dans une autre poêle avec le restant de beurre, pendant 10 minutes, en remuant plusieurs fois.
• Retirer les côtes, vider le gras et déglacer au cidre.
• Laisser réduire 5 minutes puis remettre les côtes, ajouter la crème et la moutarde, poursuivre la cuisson encore 5 minutes.
• Servir avec les pommes, les champignons et napper de sauce. •

À déguster avec un cidre brut ou un blanc intense comme un collioure



© Czerw/Saveurs/Sunray Photo



© Carnet/Saveurs/Sunray Photo

Pintade rôtie au cidre, petites pommes confites au miel





4 PERSONNES **15** MINUTES **1** HEURE **25**

1 pintade (1, 5 kg environ)
4 petites pommes (Rubinettes)
60 cl de cidre
40 g de beurre doux
3 c. à soupe de miel d'oranger
1 c. à soupe de calvados
1 c. à café de baies roses
2 brins de marjolaine
1 pincée de gros sel
Sel

Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
• Enduire la pintade de beurre pommade, parsemer de gros sel puis la faire colorer rapidement dans une grande cocotte en fonte, sur chaque face.
• Entourer la pintade de pommes coupées en deux, arroser de cidre et de calvados. Napper la viande et les pommes de miel. Saler, parsemer de baies roses écrasées, agrémenter de marjolaine effeuillée.
• Enfourner la cocotte pour 1 heure 15. Arroser régulièrement la volaille et les pommes de jus de cuisson.
• Au moment de servir, retirer la pintade de la cocotte et la dresser sur le plat de service, entourée de pommes.
• Filtrer et dégraisser le jus de cuisson puis le faire réduire pendant 5 minutes dans une casserole à feu vif. Servir la pintade et les pommes nappées de jus de cuisson au cidre. •

À déguster avec un rouge puissant comme un pommard ou un blanc frais comme un côtes-du-rhône villages

Tajine de bœuf aux poires et carottes





8 PERSONNES **20** MINUTES **2** HEURES **15**

1,4 kg de bœuf en morceaux (basse-côte)
2 oignons rouges
16 carottes jaunes et orange
4 belles poires
80 cl de bouillon de bœuf
4 c. à soupe de ras-el-hanout
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de coriandre ciselée
Sel, poivre

Préparation

• Éplucher et ciseler les oignons. Éplucher les carottes et les couper en sifflets. Dans une cocotte, faire dorer les morceaux de bœuf dans l'huile d'olive, puis les retirer, ajouter l'oignon ciselé ainsi que le ras-el-hanout. Les faire revenir, ajouter les morceaux de viande, le bouillon de bœuf, saler, poivrer, couvrir et laisser cuire 1 h 30 à petits bouillons. Ajouter alors les carottes, prolonger la cuisson de 30 minutes.

• Pendant ce temps, peler les poires et les couper en 4. Les ajouter dans la cocotte et laisser cuire encore 15 minutes.

• Au moment de servir, rectifier l'assaisonnement et parsemer de coriandre ciselée. •

À déguster avec un rouge puissant comme un gigondas ou un côtes-du-roussillon villages

Conseils de dégustation de vins dispensés par Frédérique Hermine





Épaule de veau farcie aux champignons

✔ Étonnez vos convives avec ce rôti roulé pas si compliqué à préparer ! ✔

Pour 6 personnes
Préparation : 45 minutes
Cuisson : 1 heure 25

- ✔ 800 g d'épaule de veau
- ✔ 1 kg de champignons sauvages
- ✔ 1 carotte
- ✔ 1 branche de céleri
- ✔ 1 oignon
- ✔ 2 brins de persil
- ✔ 2 œufs
- ✔ 30 g de fromage râpé
- ✔ 100 ml de vin blanc
- ✔ 2 pommes de terre
- ✔ Huile d'olive
- ✔ 1 c. à soupe de beurre
- ✔ Chapelure
- ✔ Sel, poivre



1

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
• Réserver 4 champignons entiers. Laver les légumes puis éplucher la carotte et l'oignon. Couper en morceaux tous les légumes et les mélanger. Faire revenir 10 minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, saler et poivrer.
• Étendre la viande puis l'assaisonner. La recouvrir avec du persil, lavé et haché, puis avec les légumes sautés à la poêle.

2

• Saupoudrer de fromage râpé, puis enrouler la viande et l'attacher avec du fil de cuisine. Dans une poêle, faire chauffer un fond d'huile puis y faire dorer la viande de tous les côtés. Arroser avec le vin blanc. Une fois la viande bien dorée, retirer du feu et enlever le fil.
• Laver les pommes de terre, les éplucher, les couper en lamelles très fines et les badigeonner avec le beurre.



3

• Couvrir la viande avec les pommes de terre et enfourner pour 50 minutes. Monter la température à 220 °C et cuire encore 6 minutes.
• Couper les champignons restants en deux. Les plonger dans les œufs battus puis dans la chapelure. Ensuite, les faire frire dans l'huile et les servir avec la viande.



Les conserves de poisson ont la cote !

Avec 111 500 tonnes de boîtes vendues l'année dernière, ce sont plus de 90 % des ménages français qui sont consommateurs de conserves de poisson ! Enquête sur un succès et une popularité inégalés.

PAR BRUNO BRABANT

Profondément ancrées dans les habitudes alimentaires, les conserves de poisson sont qualifiées d'incontournables au quotidien par près d'une large majorité de Français qui déclarent en consommer au moins une fois par mois. Ces produits font partie des immanquables de la cuisine : 90 % des consommateurs en ont dans leurs réserves. Les conserves de poisson doivent notamment leur succès à leur praticité, mais également à leurs qualités gustatives, nutritionnelles et sanitaires. Pour 68 % d'entre eux, c'est évident : les conserves de poisson ont un bon, voire très bon, rapport qualité/prix – elles sont en moyenne vendues 8,40 €/kg en magasin.

Du poisson quand on veut et comme on veut

Les Français sont 77 % à dire qu'ils ont plaisir à consommer des conserves de poisson. C'est un moyen simple de manger du poisson et d'en disposer en permanence, quel que soit le moment de l'année. Faciles à stocker, les conserves de poissons se consomment en effet en toutes saisons et en toutes occasions. Les Français sont ainsi 30 % à apprécier les conserves de poisson hors du domicile, que ce soit en balade, au travail, chez des amis ou de la famille. Pour 80 % des Français, les conserves de poisson sont des produits actuels, adaptés à toute la famille et en phase avec les nouveaux modes de consommation. Simples et rapides à mettre en œuvre, elles sont à la fois sources de bienfaits et savoureuses. Les Français les consomment de multiples façons : en tant qu'ingrédients dans des salades composées, telles quelles, dans des plats complets, sur des canapés. Les conserves de poisson ont ainsi toute leur place au cours du repas, que ce soit en entrée ou en plat principal.

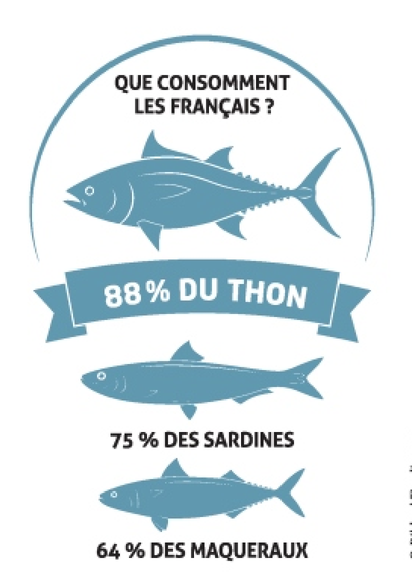


Le saviez-vous ?

Le Programme national Nutrition Santé (PNNS) préconise de consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

Tous les bienfaits du poisson en un tour de main

Les conserves de poisson constituent une façon simple et rapide de bénéficier de tous les bienfaits du poisson. Les Français les jugent bonnes pour la santé et estiment qu'elles participent à une alimentation équilibrée. La technique d'appertisation utilisée pour mettre les poissons en boîte préserve en effet les qualités nutritionnelles des poissons. Avec les conserves, nous avons ainsi l'assurance de bénéficier d'aliments sources d'oméga 3, de vitamines, de nutriments et, bien sûr, de protéines de qualité.





Un large choix de produits plébiscité

Les Français sont largement satisfaits de l'offre proposée, qu'il s'agisse de la diversité des recettes, de la variété des poissons, du choix des présentations et de l'éventail des formats. Les consommateurs disposent en effet de près de 300 références de conserves de poisson en moyenne dans un hypermarché. Une diversité qui leur permet de varier les plaisirs avec leurs trois conserves de poissons favorites : celles de thon font quasiment l'unanimité et elles sont consommées par 88 % des consommateurs de conserves de poissons ; elles sont suivies de la sardine (75 %) et du maquereau (64 %).

Une filière française engagée pour une qualité durable

La France produit chaque année environ 315 millions de boîtes de conserve de poisson. Il s'agit d'une filière responsable, qui s'attache à répondre efficacement aux attentes des consommateurs en s'engageant pour la qualité des produits, le respect de la réglementation et la préservation des ressources. Les Français en ont conscience : ils sont plus de 2 sur 3 à savoir que la filière française est soumise à de nombreux contrôles officiels nationaux et internationaux et à une réglementation européenne très stricte en matière d'encadrement de la pêche. Les professionnels de la filière n'hésitent également pas à aller au-delà de la réglementation en développant de façon volontaire de nombreuses actions responsables. Ainsi, si les principaux utilisateurs de thon de l'océan Indien se félicitent des nouvelles avancées obtenues en matière de préservation de l'espèce à l'occasion de la dernière Commission du thon de l'océan Indien (CTOI) du mois de mai, ils continuent de militer pour aller plus loin.

Une charte pour garantir l'engagement des fabricants

La Charte des conserveries françaises de poissons garantit l'engagement des fabricants français, conciliant expertise historique et démarches d'innovation continue. La France est, en effet, à l'origine des premières conserves de poisson : la conserve de sardines a vu le jour à Nantes, en 1810. Les fabricants français ont développé une série de bonnes pratiques, désormais traduites dans leur charte d'engagements. De la pêche jusqu'au produit fini, les signataires de la charte s'engagent ainsi à fournir des conserves de qualité répondant à de hautes exigences en termes de respect de l'environnement et des ressources marines ainsi que de sécurité sanitaire, et respectueuses des attentes des consommateurs, tant en matière de goût que de qualités nutritionnelles ou de responsabilité sociétale. Une démarche saluée par des consommateurs satisfaits et fidèles !

Source : enquête menée par CSA pour les conserves françaises de poisson du 24 au 26 mai 2016 auprès d'un échantillon national représentatif de 1 000 Français âgés de 18 ans et plus.



76 %
DES FRANÇAIS
déclarent en consommer

85 %
DES FRANÇAIS
estiment que les conserves sont un bon moyen de disposer de poisson en permanence

90 %
DES FRANÇAIS
les jugent pratiques et faciles à consommer

79 %
DES FRANÇAIS
font confiance à leurs qualités gustatives, **76 %** à leurs qualités nutritionnelles et **75 %** à leur qualité sanitaire

68 %
DES FRANÇAIS
les jugent d'un bon rapport qualité/prix



Trop chou le pak choï !



2 SEPT. 2016

Pak choï ou bok choy ?



Petit chou d'origine asiatique, le pak choï est aussi appelé bok choy. L'automne est la période optimale pour sa récolte comme pour sa consommation.

On connaît ce chou surtout comme ingrédient de la cuisine asiatique. C'est une plante délicieuse que l'on trouve de plus en plus facilement et qui mérite d'être cuisinée également « à toutes les sauces » ! Bon pour la santé comme les autres crucifères, ce chou est riche en vitamines C et B9 et en calcium. Il se conserve très bien au frais, dans le bac à légumes pendant plusieurs jours et s'avère également avantageux pour le porte-monnaie de la ménagère car il est bon marché.

Côté goût ? Sa saveur moins prononcée que celle de ses « cousins » invite à le consommer aussi bien cru que cuit. D'un joli vert tendre, les feuilles peuvent par exemple être appréciées crues en salade mais également cuites à la façon des épinards. Les tiges ou côtes permettent de réaliser de délicieux plats de légumes ; elles peuvent se préparer comme les bettes. On peut aussi consommer toute la plante dans une même recette…

Alors, que diriez-vous de réaliser un délicieux gratin automnal en associant pak choï, échalote (dont c'est aussi la saison) et fromage bleu ? Faisons donc une place sur la table à ce petit choux si délicieux, il le mérite !



À PROPOS DE
CUISINE DE TOUS LES JOURS

Le blog a été créé en 2010, fruit de l'envie d'une maman quadragénaire, toujours débordée, soucieuse de contenter les ventres gourmands de son mari et de ses deux fils de 15 et 10 ans, de partager ses recettes sur le net. Quelques produits biologiques, beaucoup de recettes de saison, une forte inspiration provenant de sa région, la Bretagne… Ajoutez une pincée de disponibilité réduite, un soupçon de souhait d'originalité et vous avez la recette du blog *Cuisine de tous les jours* : une cuisine quotidienne, rapide (en 30 minutes), accessible et… gourmande !

Illustrations Zack Blanton/Fotolia.com

2 SEPT. 2016

Gratin de pak choï au bleu


© Cuisinedetouslesjours.com

Pour 6 personnes

- **600 g** de chou pak choï (soit environ 5 choux moyens)
- **130 g** d'échalotes (soit environ 6 échalotes moyennes)
- **180 g** de fromage bleu
- **50 g + 30 g** de beurre
- **2** œufs
- **2 c. à soupe** de fécule de maïs
- **50 cl** de lait
- **30 g** de pain (coupé en cubes)
- Sel, poivre, muscade

PRÉPARATION

• Couper les choux en 4 dans le sens de la longueur. Éplucher et hacher les échalotes.

• Faire chauffer un grand volume d'eau dans une marmite. Dès l'ébullition, y plonger les choux et laisser ainsi cuire à petit bouillon pendant 10 minutes.

• Pendant la cuisson des choux, préparer une crème en faisant fondre 30 g de beurre dans une casserole. Ajouter 2 cuillères à soupe de fécule de maïs, puis verser peu à peu le lait en veillant à ne pas laisser se former des grumeaux. Faire épaissir à feu doux pendant environ 5 à 8 minutes sans cesser de remuer.

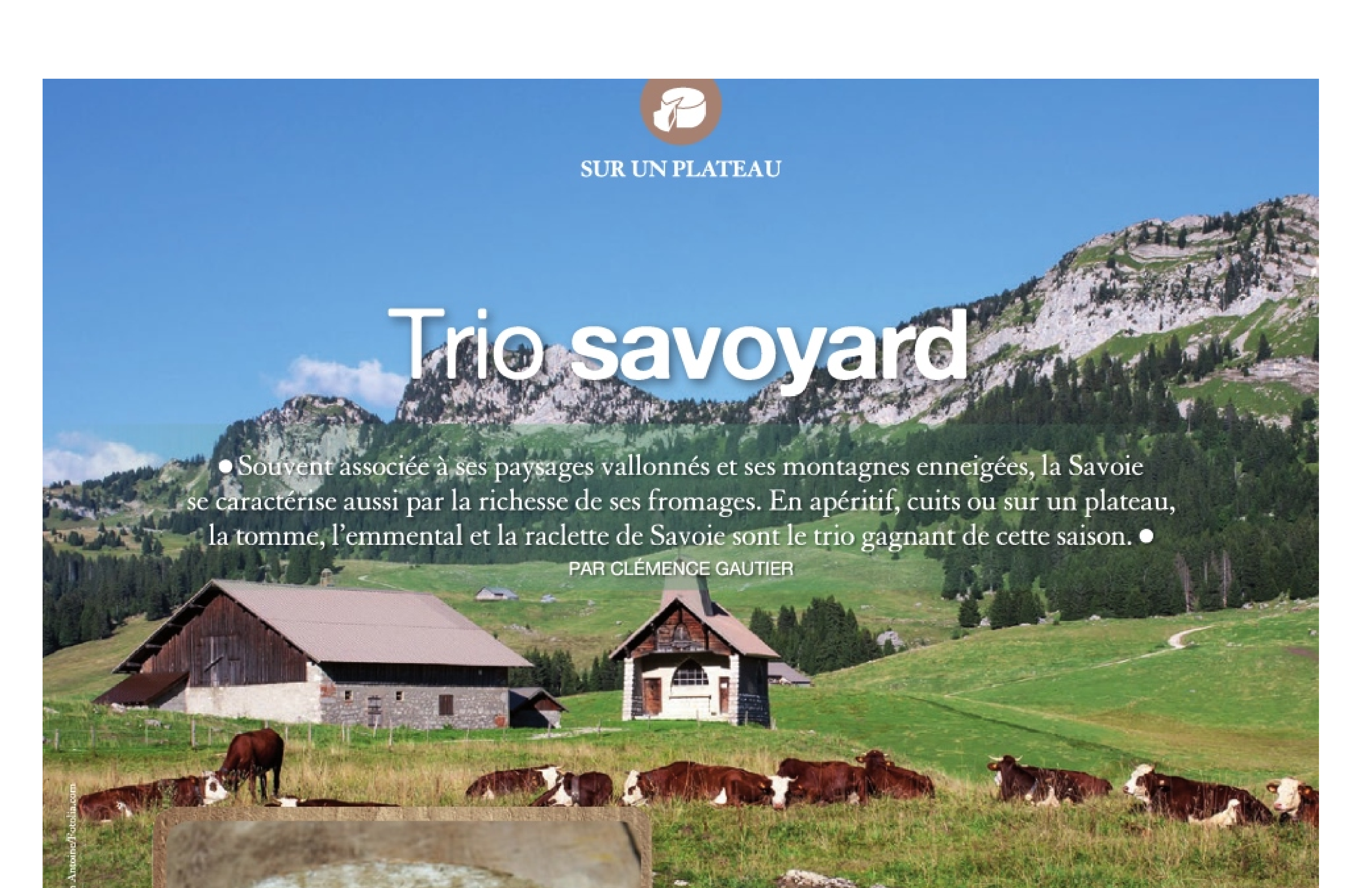
• Égoutter les choux. Dans une sauteuse ou une poêle, faire fondre 50 g de beurre et y mettre l'échalote à revenir. Lorsqu'elle est transparente, ajouter les choux. Laisser cuire à feu moyen pendant 5 à 6 minutes.

• Dans un saladier, rassembler les choux et les échalotes, la crème, 2 œufs, le fromage bleu coupé en dés et les croûtons de pain. Bien mélanger puis saler, poivrer et parfumer également d'une pincée de muscade.

• Verser la préparation dans un moule à gratin beurré et enfourner pour 15 minutes de cuisson à 240 °C (th. 8).

• Servir chaud en accompagnement d'une viande ou d'une volaille. •

Illustrations Inades et Laplateresca/Fotolia.com



Trio savoyard

● Souvent associée à ses paysages vallonnés et ses montagnes enneigées, la Savoie se caractérise aussi par la richesse de ses fromages. En apéritif, cuits ou sur un plateau, la tomme, l'emmental et la raclette de Savoie sont le trio gagnant de cette saison. ●

PAR CLÉMENCE GAUTIER

LE SAVIEZ-VOUS ?

Tomme légère ou tomme gourmande ?

Quels que soient les goûts de chacun, la tomme de Savoie ne peut que plaire à tout le monde. En effet, avec ses différents taux de matière grasse, elle s'adresse aux enfants comme aux plus âgés. Plus la tomme est légère (10 % de matière grasse), plus son goût est doux. Plus elle est gourmande (30 % de matière grasse), plus ses arômes sont prononcés.

TOMME DE SAVOIE

Née dans les alpages, la tomme de Savoie est considérée comme la doyenne des fromages savoyards. À l'origine, afin de pallier les besoins alimentaires de leur famille, les paysans récupéraient le lait écrémé restant de la fabrication du beurre pour le transformer en un fromage maigre. Ses origines paysannes expliquent donc son apparence rustique. Sous une croûte de couleur grise, tachetée et fleurie, la tomme de Savoie dissimule une pâte tendre, d'une texture à la fois souple et ferme.

De forme cylindrique et régulière, avec un talon légèrement arrondi, elle arbore des arômes délicats et subtils. Cette grande richesse aromatique provient de la qualité exceptionnelle du lait des races abondance, tarine et montbéliarde. Les vaches sont nourries d'herbe fraîche en été et de foin en hiver, complété de céréales nobles et d'oléoprotéagineux contrôlés. Aussi, son goût franc varie selon les saisons et le temps d'affinage. Plus la tomme est affinée, plus son goût est typé et puissant, avec parfois une légère pointe d'amertume.

Reconnue depuis 1996 par une Indication géographique protégée (IGP), la tomme de Savoie se distingue aussi des autres par le marquage « Savoie » sur son talon. Il est recommandé de la déguster accompagnée de vins blancs secs, particulièrement frais et fruités. ●

EMMENTAL DE SAVOIE

De la famille des gruyères, l'emmental de Savoie est considéré comme le plus gros fromage français ! Pesant entre 70 et 85 kg, pour un diamètre de 75 cm, sa meule cylindrique et bombée est imposante. Sa pâte pressée cuite de couleur jaune a pour caractéristique d'être parsemée de trous.
Fabriqué à partir d'un lait issu de vaches nourries de la flore riche et diversifiée des pâturages savoyards, l'emmental de Savoie se distingue de l'emmental français par son goût doux et fruité. Officiellement reconnu par une IGP, il doit répondre aux critères d'un cahier des charges, et ce, à tous les stades de fabrication. Les meules respectant ces différents critères sont marquées de la signature « Savoie ».
Riche en calcium, en protéines et vitamines ; énergétique et peu salé, ce fromage offre de nombreuses qualités nutritionnelles. En apéritif ou sur un plateau, l'emmental de Savoie peut être accompagné de vins blancs de Savoie, comme la roussette ou la jacquère ; consommé fondu avec un plat, un chignin-bergeron en blanc, un pinot noir ou un gamay seront privilégiés. ●

LE SAVIEZ-VOUS ?

D'où viennent les trous de l'emmental ?

Les trous, appelés « yeux » en langage technique, sont issus de la fermentation produite durant l'affinage de l'emmental. Pendant cette période de 75 jours minimum, les meules sont déplacées successivement de caves froides à tempérées, puis chaudes. À haute température, la fermentation libère du gaz qui forme des bulles dans la pâte, laissant alors apparaître ces fameux trous.



© Laurent Madelon AFTalp.


©Jacques D Rolandey

RACLETTE DE SAVOIE

Fromage authentique et de terroir, la raclette de Savoie se caractérise par sa richesse aromatique, son goût marqué et équilibré et son fondant idéal. Ces différents facteurs sont principalement dus à la qualité des pâturages, à la diversité du climat savoyard ainsi qu'à la rigueur des fromagers.
Ce fromage à pâte pressée non cuite, sous forme de meule ronde ou parallélépipède, pèse entre 5,5 et 7,5 kg.
La raclette de Savoie a une croûte morgée, c'est-à-dire qu'elle est rendue visqueuse par frottages réguliers avec de la saumure. Sous cette croûte orangée se trouve une pâte souple, de couleur blanche à jaune paille.
Pour son fondant et son goût, quatre facteurs entrent en jeu : le taux de matière grasse, l'apport en sel, la valeur du pH et la teneur en ammoniac. La raclette de Savoie peut se déguster aussi bien crue que fondue.
Il est conseillé de l'accompagner de vins blancs jeunes et fruités ou des vins rouges fruités et frais, aux tannins souples. ●

LE SAVIEZ-VOUS ?

Comment la raclette de Savoie se distingue des autres ?

- ***Par ses arômes aux notes fruitées, végétales, animales, torréfiées, lactiques ou encore épicées.***
- ***Par son fondant idéal : elle fond de manière homogène sans brûler et libère peu d'huile. Elle est également plus filante, moins élastique et moins ferme à chaud.***



La cave à vin, un écrin pour vos bouteilles

❖ La foire aux vins est l'attraction de la rentrée, et pour garder dans de bonnes conditions vos nectars les plus précieux, optez pour une cave à vin encastrable, petite, grande, pour 2 ou 300 bouteilles… Faites votre choix ! ❖

PAR EMMA ZROUR

© Eurocave



Il n'existe pas un mais plusieurs modèles de cave à vin. Chacun répond à des critères bien précis qui sont variables en fonction de son degré d'amateurisme ou de professionnalisme.

Le bar à vin offre la possibilité de mettre à bonne température deux bouteilles maximum. Les bouteilles entamées sont alors préservées pendant 10 jours et le vin est prêt à être servi au bout d'une heure.

La cave de service peut accueillir en moyenne de 6 à 52 bouteilles, un bon compromis pour un amateur. Au-delà, on opte pour un modèle plus professionnel. On la place la plupart du temps dans la cuisine et sous le plan de travail. Économique, elle utilise un compresseur qui diminue la consommation d'énergie.

À savoir

Le vin doit être conservé dans un air sain, une obscurité totale, un taux d'humidité situé entre 50 et 80 % et une température comprise entre 10 et 14 °C.

La cave de vieillissement offre une capacité plus importante. Elle peut héberger jusqu'à 300 bouteilles. Ce modèle est plus adapté pour des bouteilles que l'on souhaite garder pendant plusieurs années. La plupart de ces caves proposent un classement des bouteilles selon le degré de fraîcheur.

La cave multi-températures se classe parmi les modèles haut de gamme, utilisés par les professionnels et les œnophiles. Elle combine plusieurs options dont la possibilité de garder 16 à 200 bouteilles, classées dans les étages et selon le degré de température. Certaines marques proposent des caves avec trois niveaux de température. Les acheteurs apprécient sa double fonction de cave traditionnelle et de vieillissement du vin.

Opacité

Le vin se conserve à l'abri de la lumière. Les modèles aux portes vitrées sont plus adaptés pour des caves de vieillissement. À l'inverse, les caves avec des portes opaques sont plus isolantes et moins énergivores. Elles sont plus appropriées pour les œnologues avertis qui souhaitent conserver pendant un certain temps le vin.

Température et hygrométrie

Pour garder le vin à bonne température, il est souhaitable d'avoir un conditionnement variable entre 10 et 14 °C. On évite de monter au-dessus, car la chaleur favorise la maturation et ralentit le vieillissement. On opte pour des caves dont la température est mentionnée à l'extérieur via un affichage digital. Les thermostats mécaniques sont efficaces mais moins précis. Le bon fonctionnement d'une cave à vin est de trouver

Shopping

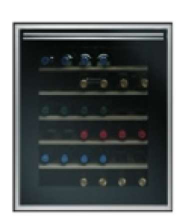


81 bouteilles

Les deux zones de températures (conservation ou vieillissement) maintiennent à bonne température les bouteilles selon leur catégorie entre 6 et 18 °C. Une gamme qui intègre des étagères anti-choc, une vitre anti-UV et un compartiment à température variable Trimodes (modes congélation, réfrigération ou Dynamic 0°). Elle est disponible en version intégrable, posable et encastrable. *88,7 x 65,8 x 205 cm.* ***Vertigo, KichenAid,*** *11 765 €.*

36 bouteilles

Pour qu'il soit bien conservé, le vin demande une obscurité totale. Ce modèle, de classe A et à porte unique, intègre un filtre UV. Les clayettes en bois apportent une touche déco et rétro à ce modèle gain de place. *58,8 x 54,5 x 71,5 cm.* ***HA78418 Hotpoint.*** *1 299 €.*



32 bouteilles

Cette cave à vin encastrable est à la fois design et pratique pour les cuisines de petite taille. Aussi robuste qu'une grande, elle offre une multitude d'options pratiques, comme la commande électronique, l'affichage LED et une porte en verre à double isolation, protégée anti-UV. Une fois vidée, elle se dégivre automatiquement. ***K3670X1IE, Neff.*** *2 359,99 €.*



99 bouteilles

Les deux zones de climatisation donneront la température maximale pour une bonne dégustation. Alarme automatique en cas de dysfonctionnement. *60,3 x 60,8 X 212,5 cm.* ***RW 464 de Gaggenau.*** *6 680 €.*

151 bouteilles

Cette cave haut de gamme possède une porte traitée anti-UV et une grille de protection contre les chocs. Les deux zones de températures distinctes et son thermomètre électronique permettent de stocker ensemble rouges et blancs à des températures adéquates. *59,5 x 63,5 x 185 cm.* ***WS151GDBI, Haier.*** *1 799 €.*

12 bouteilles



Elle a tout d'une grande ! Outre son design épuré, cette mini-cave à vin assure la conservation des vins à température de service et permet d'avoir toujours à portée de main deux bouteilles ouvertes et préservées à bonne température pendant 10 jours. ***Tête à tête, Eurocave.*** *1 459 €.*

16 bouteilles

Ces 46 litres et son classement A+ font d'elle une cave à vin performante qui se pose aussi bien dans une cuisine que dans un salon. Son froid brassé humide améliore la conservation. Son affichage digital permet de surveiller la bonne température. Sa porte vitrée noire renforce la protection contre la lumière. *45 x 56 x 55 cm.* ***WEG582, Liebherr.*** *2 350 €.*



48 bouteilles

Sa simplicité d'utilisation permet à cette cave à vin en édition limitée, de mettre plusieurs bouteilles à température idéale. L'éclairage intérieur favorise une surveillance accrue et le choix de son vin de dégustation. *53,4 x 54 x 81 cm* ***LS40, La Sommelière.*** *399 €.*



2 bouteilles

Ce produit breveté combine l'esthétisme, la mise à température du vin et la mise sous vide automatisée pour une conservation optimale des bouteilles ouvertes. *24,5 x 24,8 x 47,8 cm* ***Wine Art, Eurocave.*** *399 €.*

un bon équilibre entre la température et l'hygrométrie (entre 65 et 75 %). Les modèles récents proposent un hygromètre à l'intérieur de la cave pour contrôler le taux d'humidité.

Ventilation

Les caves à vin sont munis d'un filtre à charbon actif (à changer tous les ans). À quoi ca sert ? Avant tout à assainir l'air ambiant. Le vin est un produit fragile qui demande d'être conservé dans une pièce saine. Le filtre absorbe les mauvaises odeurs. C'est pourquoi, il est préférable de ne pas stocker ce type d'appareil dans des garages, des caves…

Consommation

Comme la plupart du gros électroménager, les caves à vin sont soumises à la classification énergétique, des moins gourmandes (A+++) aux plus énergivores (G).

85 %

DES MÉNAGES FRANÇAIS ont acheté du vin pour leur consommation personnelle pendant l'année, soit 22,8 millions de ménages

(Vin & Société – 2014)



Située sur la côte orientale de l'estuaire de la Gironde, au nord de Bordeaux, Blaye est bien connue pour sa citadelle construite par Vauban et pour le vin rouge produit dans la région environnante.
En bas Emblèmes de la gastronomie locale : les huîtres, le raisin et les célèbres canelés.



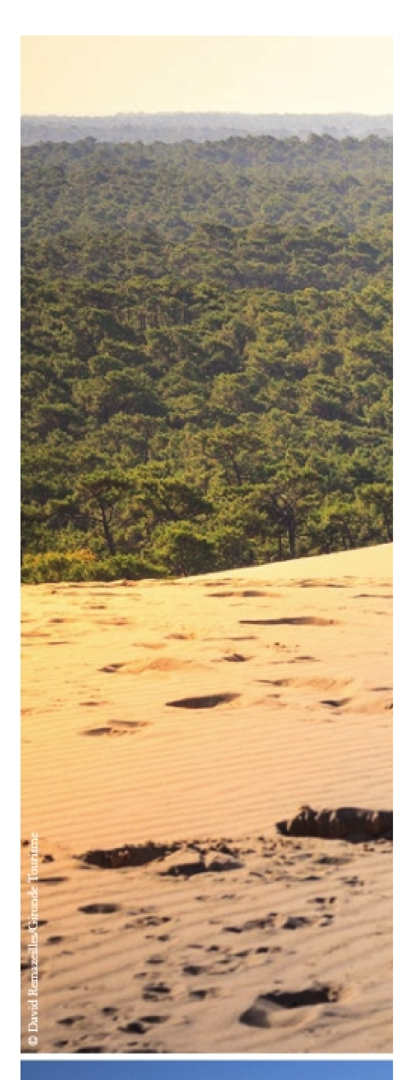
Entre terre et mer

• L'estuaire le plus vaste d'Europe réunissant Dordogne et Garonne aux portes de l'océan nous offre une table riche du meilleur de la terre et de la mer. •

PAR MARIE-HÉLÈNE CLINCHAMPS

© David Remazeilles/Gironde Tourisme




© David Remazeilles/Gironde Tourisme


© Capude1957/Fotolia.com

Au confluent de la Dordogne et de la Garonne, la terre forme un bec, le bec d'Ambès, avançant dans l'estuaire le plus grand d'Europe, celui de la Gironde qui donna son nom au département au temps où, sous la Révolution, le nom Gironde définissait un groupe parlementaire, les Girondins, qui connurent tous l'échafaud. Ce département, le plus grand de France métropolitaine est composé de trois entités distinctes, avec un héritage historique qui leur est propre : Bordeaux et sa proche région, une partie des Landes de Gascogne et la Guyenne girondine.
Les plantations de pins exploités pour leur résine (gemmage) et leur bois sur les Landes de Gascogne a complètement modifié le paysage et l'économie de la moitié du département.
La Gironde bénéficie d'une très longue façade côtière sur l'océan Atlantique. Les dunes du littoral ont été fixées par l'homme au XIXe siècle et les plages de la Côte d'Argent sont réputées pour le surf. •••


© Sudres/Photocuisine

Tourin blanchi (recette p. 111)


© David Remazeilles/Gironde Tourisme

En haut, à gauche Dans le bassin d'Arcachon, Andernos-les-Bains, une petite station balnéaire traditionnelle dont le port est partagé par les activités de plaisance et l'ostréiculture.

En haut, à droite À l'entrée du bassin d'Arcachon, la célèbre dune du Pilat présente des déplacements constants qui attisent la curiosité des scientifiques. De forme dissymétrique, sa pente s'incline différemment selon sa position par rapport au vent.

En bas, à gauche Prouesse architecturale réalisée en pleine mer, le phare de Cordouan veille depuis plus de quatre siècles sur l'estuaire de la Gironde. Il offre une vue exceptionnelle en récompense de l'ascension des 301 marches qui mènent à la lanterne.

En bas, à droite L'un des sept ports de Gujan-Mestras, capitale de l'ostréiculture dans le bassin d'Arcachon.

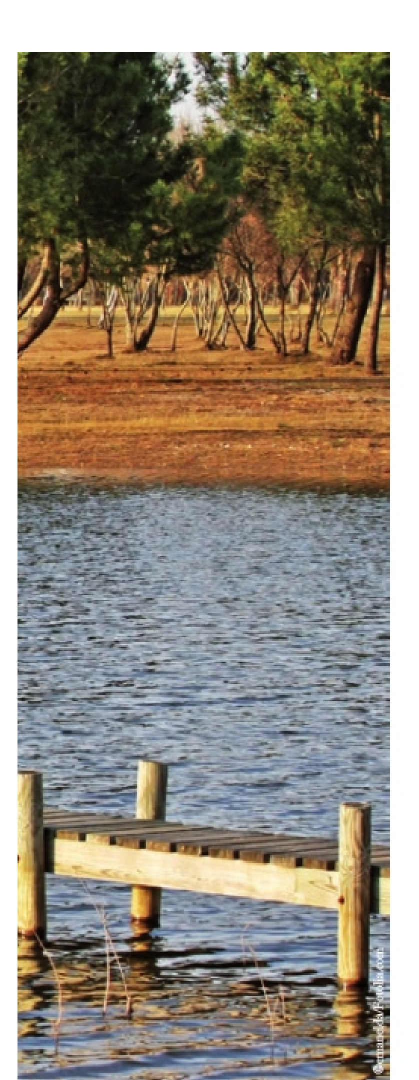












•••
Des stations balnéaires très animées en été jalonnent la côte. La culture ostréicole s'y pratique, les huîtres du bassin d'Arcachon tenant une place évidente dans la gastronomie girondine. Les huîtres plates de l'Estuaire sont revenues depuis quelques années, après une longue disparition.

Le cœur battant de la Gironde, c'est Bordeaux, et sa proche région viticole où l'on retrouve les grandes exploitations qui font la renommée mondiale des vins de Bordeaux, à laquelle s'ajoute la Guyenne girondine et ses crus renommés. Le grand mot est lâché : le vin ! Le vignoble de Bordeaux regroupe toutes les vignes du département de la Gironde. Certains des vins produits sont parmi les plus réputés et les plus chers du monde, faisant du bordeaux une référence mondiale.

La production du vignoble est variée : environ 80 % de vins rouges (comme le pomerol ou le pauillac) et 20 % de vins blancs secs (tels l'entre-deux-mers ou le pessac-léognan) ou liquoreux (le sauternes ou le cadillac par exemple), auxquels s'ajoutent des rosés, des clairets et des vins mousseux (le crémant de Bordeaux). Pas moins de 63 appellations différentes s'expliquent par la diversité des terroirs, c'est-à-dire des types de
•••







En haut page de gauche Au cœur des Landes du Médoc, le lac d'Hourtin, fait partie des grands lacs landais. Bénéficiant d'un environnement naturel, cet immense plan d'eau se prête à merveille à la voile, la natation, le ski nautique, la planche à voile, le canoë ou la pêche.

En bas, à gauche De nombreux bancs de sable parsèment l'estuaire, créés par l'accumulation des alluvions apportées par la Dordogne et la Garonne. Leur situation est aléatoire, variable suivant les crues et les marées.

En bas, à droite Véritables maisonnettes ou simples abris que l'on retrouve au bord des étangs et de la mer, les cabanes de pêcheurs de toutes dimensions et couleurs sont empreintes d'authenticité.

En haut, colonne de droite Sur le bassin d'Arcachon, le village ostréicole de L'Herbe aux ruelles étroites, où s'alignent cabanes et maisons de bois colorées, jardinets et parterres fleuris.

Au centre, colonne de droite Porte sur les vastes ciels et l'horizon océanique, l'estuaire de la Gironde donne l'envie du départ vers les grands larges.



Entrecôte sauce bordelaise (recette p. 111)



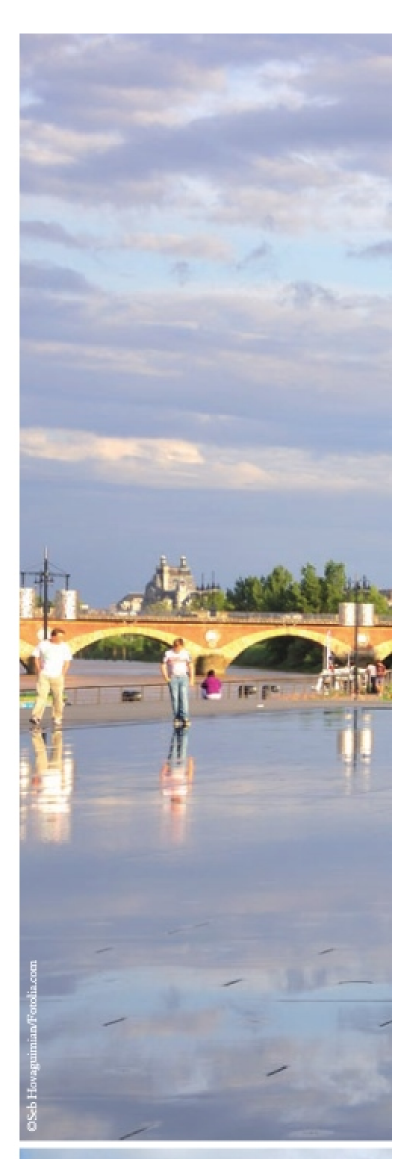


•••
sols, des cépages cultivés et des pratiques de culture et de vinification. Le nombre d'appellations a légèrement augmenté dû au changement de noms des côtes (exemple : côtes-de-blaye devenues blaye-côtes-de-bordeaux), bien que l'ancienne appellation reste utilisée.

La Gironde est le troisième département viticole français en termes de production globale après l'Hérault et l'Aude, mais le premier pour les AOC en volume.

Dans une région où le vin est roi, la cuisine se doit d'être à la hauteur, et celle de la Gironde, simple et authentique, bénéficie du privilège unique de pouvoir associer un vin différent à chaque plat : un sauternes pour un foie gras, frais, truffé ou poêlé aux raisins, un saint-émilion avec une lamproie, un entre-deux-mers ou un graves blanc sec avec poissons et fruits de mer, tandis que les cèpes se réjouiront d'un médoc.

Mais si la cuisine est simple (l'entrecôte, grillée sur des sarments de vignes aux échalotes crues,
•••



En haut, colonne de gauche Sur les bords de la Garonne, le prieuré Saint-Pierre de La Réole dont la grille en fer forgé est classée.

En haut, à droite Sur les bords de la Garonne, Bordeaux aligne l'un des plus magnifiques patrimoines urbains du monde, avec les façades XVIIIe siècle de nombreux édifices classés ou inscrits au titre des monuments historiques.

En bas, à gauche Au cœur du Libournais, Saint-Émilion, petite cité médiévale, est une destination touristique de premier plan qui jouit de la renommée de son patrimoine œnologique et gastronomique.

En bas, à droite Si le merlot est le cépage traditionnellement le plus employé pour les vins de Bordeaux, c'est surtout à Pomerol qu'il joue un rôle prépondérant.





Macarons de Saint-Émilion *(recette p. 111)*




MERLOT NOIR



•••
et les cèpes poêlés tout simplement ou le gigot à la ficelle de Pauillac…), les produits sont d'un niveau d'excellence pour la qualité. Dues à la proximité du fleuve et de l'océan, la cuisine s'enrichit de l'alose, qui remonte la Garonne au printemps, cuisinée au vin rouge selon des recettes familiales jalousement gardées, de l'anguille, et ses alevins, des piballes, frits dans une cassolette d'huile d'olive, mets rare et délicieux. La société de la région bordelaise Sturia est pionnière dans l'élevage des esturgeons en France et fournit un excellent caviar.
Les desserts sont nombreux et variés, le plus connu étant le canelé, puis les sarments du Médoc, les fanchonettes (berlingots fourrés), les guinettes (cerises enrobées de chocolat) ou le célèbre bouchon de Bordeaux à l'amande sans oublier les macarons de Saint-Émilion, les praslines de Blaye ou les croquants de l'estuaire.
S'il est vrai qu'il n'y a aucune région de France qui ne brille pas par sa cuisine, la Gironde trône certainement au firmament des gastronomes et des gourmets ! •





Canelés (recette p. 111)

En haut Au cœur d'un vignoble de 78 ha, la visite du Château Smith Haut Lafitte permet de découvrir une tour du xvᵉ, des chais souterrains où dorment 1 000 barriques, une tonnellerie ainsi qu'une collection d'art contemporain.

En bas à gauche Au sud-est de Bordeaux, le Domaine Nature d'Hostens est un véritable lieu de découverte de la pratique sportive en milieu naturel avec ses cinq lacs dont un est réservé aux activités nautiques et à la baignade.

Maisons d'hôtes



MANOIR D'ASTRÉE
Lieu-dit Pelet
33240 Lugon-et-l'Île-du-Carnay

● Dans l'arrière-pays bordelais, Béatrice et Luc ont transformé cet ancien logis en un cocon d'élégance. On apprécie volontiers le calme du salon-bibliothèque où brûle un feu de cheminée en saison hivernale. La pièce est réalisée avec beaucoup de finesse. Les chambres plongent le visiteur dans une atmosphère de campagne chic très harmonieuse.

L'ESPRIT DES CHARTRONS
17 bis rue Borie
33300 Bordeaux

● On pénètre dans un couloir bordé de pierres apparentes avant d'atteindre une maison capitonnée de bois. Son vaste living donne sur la terrasse principale, les chambres ayant, en plus, chacune la leur. Décor chaleureusement « tendance » autour d'un poêle vitré et d'une bibliothèque, le salon sert aussi de cadre pour les petits-déjeuners. Les chambres ont chacune leur style et des salles de bains de rêve.

CHÂTEAU DE L'ISLE
52 bis rue de Campet
33480 Castelnau-de-Médoc

● Ici, on aime les chevaux, alors les cavaliers qui cherchent un abri de charme avec leur monture seront les bienvenus. Ils ne seront pas les seuls à y trouver leur éden, car la piscine, le jardin paysager et le parc boisé feront la joie de tous ! Les chambres rendent hommage aux régions viticoles, Médoc oblige.

CHATEAU BEAUSÉJOUR
4 route de Libardac
33480 Listrac-Médoc

● Beauséjour, le bien nommé, est un petit château entouré d'un vaste jardin. L'âme romantique du lieu s'impose dès l'arrivée. Le mobilier ancien, les objets charmants, les livres, les bouquets de fleurs procurent ici un sentiment de bien-être. La salle à manger toute blanche se prolonge par un salon dont les hautes portes-fenêtres révèlent une terrasse.

LA FORGE
26 route du Moulin-Neuf
33750 Saint-Quentin-de-Baron

● La Forge propose de très belles chambres indépendantes où objets insolites et contemporains côtoient de beaux meubles anciens. Du vaste salon à la cuisine, en passant par la salle à manger, toutes les pièces ont bénéficié du goût très sûr de Mme de Montrichard. Voici un lieu intime où il est également possible de prendre des cours de cuisine.



LES ORMES DE PEZ
29 route des Ormes-de-Pez
33180 Saint-Estèphe

● Les Ormes de Pez, c'est d'abord un très beau vignoble appartenant à la famille Cazes. La belle maison en pierre de taille est toujours là, entourée d'un très agréable jardin. Un vaste hall dessert deux salles à manger et un magnifique salon. Ce salon, où l'on aime se tenir, ouvre sur une large terrasse à balustres de pierre.

LA GIRARDE
Lieu-dit La Girarde
33220 Saint-Quentin-de-Caplong

● Entouré de 6 hectares de champs, l'endroit est idéal pour faire une pause au calme. Les amateurs de farniente seront tentés par un bain dans la piscine ou par une sieste à l'ombre d'un saule pleureur. Quant aux quatre chambres, toutes avec vue sur le jardin, elles sont vastes et lumineuses. Tout cela crée une ambiance champêtre et romantique.

CHÂTEAU RÉAL
6 rue Clément-Lemaignan
33180 Saint-Seurin-de-Cadourne

● Réal est un ancien domaine viticole dont il reste encore 3 hectares de vignes attachés à la maison. Une authenticité rare et chaleureuse, portée par la gentillesse de M. et Mme Lapeyrère-Lemaignan. Dans la belle salle à manger aux plafonds polychromes, petits déjeuners et dîners sont l'occasion d'échanger autour de bons produits bio.

CHÂTEAU LA GRAVIÈRE
4 rue des Acacias
33180 Vertheuil

● Cet ancien domaine viticole offre un superbe espace de détente et de calme. Partout des matières naturelles : du verre, de l'acier, du bois, de la pierre et de beaux volumes. On retrouve cet esprit dans les chambres toutes très spacieuses et avec terrasse privée. Chacune a son propre réseau de distribution d'eau et une isolation phonique optimale.

Hôtels



HÔTEL DES DUNES
119 avenue de Bordeaux
33970 Lège-Cap-Ferret

● L'hôtel est situé entre la route du Cap et l'Atlantique, là où les dunes immenses dégringolent par vagues jusqu'à l'océan. Les chambres sont agréables, surtout les suites du rez-de-chaussée et leur patio abrité. La décoration de l'ensemble navigue dans les tendances actuelles qui se marient fort bien avec l'ambiance balnéaire environnante.

POUR SE RENSEIGNER
www.iguide-hotels.com



PAR MURIEL & SANDRINE ZAKRI DU BLOG *DÉVOREZMOI.COM*

Escale en Inde

Il est des pays à nul autre pareil dont on ne revient pas indemne. L'Inde est de ceux-là ! Envoûtante et fascinante pour les uns, dérangeante voire repoussante pour les autres, il faut, selon nous, savoir l'apprivoiser pour l'aimer, s'habituer aux bruits, aux odeurs, à la foule et à la chaleur, et enfin voir le meilleur que l'Inde a à offrir : des villes où se cache la majesté d'un palais, des paysages où le parfum du thé en cours de torréfaction et celui de la terre et des épices se disputent la prédominance. Et puis il y a le sourire de ces femmes drapées dans leur sari aux couleurs chatoyantes ou celui des enfants qui, tels de petits moineaux, viennent grappiller auprès de vous un peu d'attention.

Du nord au sud, l'Inde dévoile les atours d'une grande dame qui a vécu mille vies, subi mille influences et que nombreux ont voulu posséder sans jamais lui dérober son âme. Il en va du pays comme de sa cuisine, savoureuse pour les uns et indigeste pour les autres car trop épicée. Si vous n'aimez pas les épices, passez votre chemin car, du nord au sud, il n'est pas un plat qui en soit dépourvu. Curcuma, gingembre, poivre ou cannelle sont autant d'ingrédients qui composent les fameux currys. Il en existe autant que de régions et que de famille.

À l'image de ce *korma*, héritage moghol où se mélangent principalement cumin et coriandre dans une sauce au yaourt onctueuse. Alors, prêt(e)s à dévorer ? Les passagers du vol Indian Airline à destination de Delhi sont attendus porte 32 pour un décollage des papilles immédiat.•



Jaipur, marché indien au Rajasthan, Inde

Le saviez-vous ?

Le curcuma est un alicament naturel. La curcumine contenue dans le curcuma est un polyphénol dont les propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et anticancéreuses sont reconnues par de nombreux chercheurs dans le monde.



Coucher du soleil au Taj Mahal à Agra

DÉVOREZ-MOI

Nous sommes deux sœurs jumelles nées sous le signe de la curiosité et de la gourmandise. Nous rêvions d'ouvrir un magasin d'épicerie fine et de décoration. C'est ainsi que la boutique *Rouge Gingembre* est née. Depuis, nous avons de cesse de rechercher de nouveaux produits et de nouvelles saveurs. Et comme nous n'allions pas nous arrêter là, nous avons décidé de créer le blog *Dévorez-moi* pour partager nos recettes d'ici et d'ailleurs, inspirées de nos voyages...

© S. Zakri/Dévorez-Moi.

Crevettes korma






4 PERS.	20 MIN	1 HEURE	15-20 MIN

- ***500 g*** *de crevettes crues*
- ***80 g*** *de gingembre frais*
- ***1*** *oignon*
- ***1 gousse*** *d'ail*
- ***25 g*** *de noix de cajou*
- ***2*** *yaourts veloutés nature*
- ***20 cl*** *de lait de noix de coco*
- ***3 c. à soupe*** *d'huile de coco (boutique bio) ou huile neutre*
- ***2 c. à soupe*** *de curcuma*
- ***1 c. à café*** *de cumin en poudre*
- ***1 c. à café*** *de coriandre en poudre*
- ***1 c. à soupe*** *de cannelle en poudre*
- ***5 gousses*** *de cardamome*
- ***5*** *clous de girofle*
- *Sel, poivre*

Facultatif :

- ***5 feuilles*** *de curry (épicerie indienne ou sur internet)*
- *Un peu de poudre de piment*

Préparation

• Décortiquer les crevettes en gardant l'extrémité de la queue. Retirer leurs boyaux.

• Éplucher et couper en morceaux l'oignon, l'ail et le gingembre. Mixer le tout dans un robot avec les noix de cajou, les yaourts, le curcuma et le cumin.

• Mettre les crevettes dans un grand saladier en ajoutant la préparation. Remuer pour bien les enrober. Laisser mariner 1 heure.

• Dans un wok ou une cocotte, chauffer l'huile de coco et faire roussir pendant 1 minute la poudre de coriandre, la cannelle, la cardamome, les clous de girofle ainsi que les feuilles de curry et le piment afin que les parfums se développent.

• Ajouter les crevettes avec leur marinade et le lait de coco. Laisser mijoter 15 à 20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Les crevettes doivent avoir pris une belle couleur rose. Si la sauce réduit trop, ajouter un peu d'eau. Saler, poivrer selon votre goût. Servir avec du riz blanc. C'est prêt, dévorez ! •



La faisselle maison

✣ Les yaourts ne sont pas les seuls laitages que l'on peut fabriquer à la maison. Faisselle et fromage blanc se déclinent eux aussi en mode *homemade* pour mieux se savourer sucrés comme salés. ✣

PAR BRUNO BRABANT

Pour fabriquer votre fromage frais, vous aurez besoin d'un litre de lait (frais de préférence), de deux petits-suisses et d'un flacon de présure, que vous pouvez acheter au rayon pâtisserie de la plupart des grandes surfaces ou en pharmacie. Dans un saladier, versez les petits-suisses que vous délaierez à l'aide d'une spatule en bois (c'est important !) avec 10 cl de lait bien froid. Ajoutez ensuite le reste du lait et la présure, à raison de 3 gouttes si vous employez du lait frais ou de 6 gouttes pour un lait UHT. Mélangez sommairement en évitant que le mélange ne devienne mousseux, puis versez l'appareil dans des pots à faisselle – vous pouvez conserver le double pot des faisselles du commerce – que vous poserez ensuite sur un grand plat. Couvrez le tout et laissez reposer à l'air ambiant entre dix et seize heures sans intervenir – surtout, ne remuez pas !
Lorsque le fromage, que l'on appelle à ce stade le caillé, est assez dense, placez-le deux heures au réfrigérateur. Procédez ensuite à l'égouttage pour éliminer le petit-lait en sortant la partie égouttoir des pots durant quatre à six heures. N'oubliez pas de les placer dans un grand récipient, car ils vont rendre du liquide. C'est prêt !
Et si vous préférez la texture du fromage blanc à celle de la faisselle, il vous suffit d'abréger la phase d'égouttage à deux heures et de battre ensuite le caillé obtenu avec une partie du petit-lait récupéré… À servir en version salée avec des fines herbes ou sucré avec une bonne confiture maison ! ✣



Recettes extraites de Petits roulés et mini-farcis, éditions Larousse par Mélanie Martin

CHOUX À LA CHANTILLY DE GORGONZOLA



Recettes extraites de Petits roulés et mini-farcis, éditions Larousse par Mélanie Martin

PETITS ROULÉS AU SAUMON FUMÉ ET FROMAGE FRAIS À L'ANETH



Recettes extraites de Petits roulés et mini-farcis, éditions Larousse par Mélanie Martin

MINI-PALMIERS À LA CRÈME DE CHAMPIGNONS ET PARMESAN



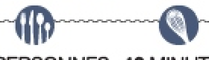
Recettes extraites de Petits roulés et mini-farcis, éditions Larousse par Mélanie Martin

PETITS ROULÉS DE CROQUE-MONSIEUR



Recettes extraites de Petits roulés et mini-farcis, éditions Larousse par Mélanie Martin

Petits roulés au saumon fumé et fromage frais à l'aneth



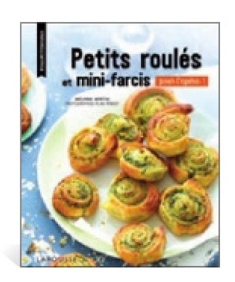
4-6 PERSONNES **10** MINUTES

4 galettes *wraps*
4 tranches *de saumon fumé*
200 g *de fromage frais*
½ bouquet *d'aneth*

Préparation

• Ciseler l'aneth et le mélanger au fromage frais. Tartiner chaque galette d'une fine couche de ce mélange, puis déposer dessus une tranche de saumon fumé.

• Rouler les galettes, puis les couper en tranches d'environ 4 cm d'épaisseur. Maintenir chaque roulé avec une pique en bois. Placer au frais ou déguster aussitôt. •



Recettes extraites de Petits roulés et mini-farcis, éditions Larousse par Mélanie Martin

Choux à la chantilly de gorgonzola




4-6 PERS. **30** MINUTES **30** MINUTES **3** HEURES

100 g *de gorgonzola coupé en dés*
30 cl *de crème liquide entière*
Pour la pâte à choux
60 g *de beurre*
½ c. à café *de sel*
120 g *de farine*
4 *œufs*

Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

• Préparer la pâte à choux. Dans une casserole, faire bouillir 20 cl d'eau avec le beurre et le sel. Verser d'un seul coup la farine en remuant énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois.

• Laisser cuire 2 minutes à feu doux, tout en remuant, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole. Hors du feu, incorporer les œufs battus un à un.

• Remplir une poche à douille de pâte à choux et former des petites boules sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour 25 à 30 minutes. Laisser refroidir les choux sur une grille.

• Dans une petite casserole, faire fondre le gorgonzola avec la crème. Filtrer dans une passoire, puis laisser refroidir. Verser dans un siphon, insérer une cartouche de gaz, secouer et placer au moins 3 heures au frais.

• Couper les choux en deux dans l'épaisseur. Garnir les bases de chantilly au gorgonzola et remettre les chapeaux. Déguster frais. •

Recettes extraites de Petits roulés et mini-farcis, éditions Larousse par Mélanie Martin

Petits roulés de croque-monsieur





4-6 PERS. **15** MINUTES **5** MINUTES **1** HEURE

4 tranches *de pain de mie nature sans croûte*
4 tranches *de fromage à croque-monsieur*
2 tranches *de jambon blanc dégraissées*
25 g *de beurre demi-sel ramolli*

Préparation

• Préchauffer le four à 200 °C (th. 6).

• Aplatir les tranches de pain à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Tartiner chaque face d'une fine couche de beurre.

• Sur chaque pain, déposer une tranche de fromage, puis une demi-tranche de jambon et rouler l'ensemble.

• Avec les mains, presser pour bien serrer et envelopper les rouleaux dans du film alimentaire. Placer 1 heure au frais.

• Couper chaque rouleau en trois. Faire chauffer le beurre restant dans une poêle et commencer par faire cuire le côté de la soudure. Faire ensuite dorer de tous les côtés à feu moyen. Déguster chaud. •

Recettes extraites de Petits roulés et mini-farcis, éditions Larousse par Mélanie Martin

Mini-palmiers à la crème de champignons et parmesan






4-6 PERS. **15** MINUTES **15-20** MINUTES **20** MINUTES

1 *pâte feuilletée préétalée*
200 g *de champignons de Paris*
2 c. à soupe *de crème fraîche épaisse*
80 g *de parmesan râpé*
2 c. à soupe *d'huile d'olive*
Sel, poivre

Préparation

• Préchauffer le four à 200°C.

• Hacher les champignons. Dans une poêle, les faire revenir avec l'huile jusqu'à ce qu'ils aient rendu tout leur eau. Ajouter la crème et le parmesan. Saler, poivrer et mélanger. Laisser refroidir.

• Étaler la crème de champignons sur la pâte feuilletée. Rouler une première moitié de pâte bien serré jusqu'au centre, puis rouler l'autre moitié.

• Placer le rouleau 20 minutes au congélateur, le temps que la pâte durcisse.

• Couper le rouleau en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur et les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

• Enfourner pour 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les palmiers soient dorés. Déguster chaud ou tiède. •

Le sel de Guérande

BETTERAVES CUITES AU SEL DE GUÉRANDE, SAUCE À L'ESTRAGON



Le sel de Guérande

CREVETTES GRISES À LA FLEUR DE SEL DE GUÉRANDE



Le sel de Guérande

BAR EN CROÛTE DE SEL DE GUÉRANDE



Le sel de Guérande

BISCUITS AUX PÉPITES DE CARAMEL ET À LA FLEUR DE SEL DE GUÉRANDE





Le sel de Guérande

Crevettes grises à la fleur de sel de Guérande

4 PERSONNES **10** MINUTES

***1 kg** de crevettes grises ou bouquet vivantes*
***1 bouquet** de persil*
Fleur de sel Le Guérandais
Huile d'olive

Préparation

• Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive, y jeter les crevettes bouquet vivantes, les remuer rapidement.
• Lorsqu'elles ont toutes pris la couleur rouge, ôter la sauteuse du feu et saupoudrer largement de fleur de sel de Guérande Le Guérandais.
• Faire frire le persil dans l'huile. Le disposer sur les crevettes, ajouter quelques quartiers de citron en décoration.
• Servir très chaud accompagné de pain de campagne grillé et de beurre demi-sel. •

CAMPAGNE Gourmande

Le sel de Guérande

Betteraves cuites au sel de Guérande sauce à l'estragon

4 PERSONNES **10** MINUTES **1** HEURE **40**

***2 kg** de betteraves, **½ botte** d'estragon, **4 c. à soupe** d'huile d'olive extra-vierge, **2 c. à soupe** de vinaigre balsamique, **le zeste d'1** orange, fleur de sel Le Guérandais, poivre noir*

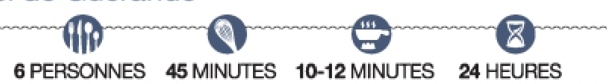
Préparation

• Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Hacher l'estragon. Préparer la vinaigrette : mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, l'estragon haché et le zeste d'orange puis ajouter un peu de fleur de sel et de poivre. Réserver. Laver les betteraves. Enlever les tiges avec les fanes sans couper le bulbe et réserver. Mélanger le gros sel avec quelques cuillères d'eau. Mettre une tasse de sel de côté au cas où il faudrait prolonger la cuisson.
• Dans une cocotte en fonte, étaler la moitié du sel sur 3 cm. Y enfoncer chaque betterave. Recouvrir complètement avec le reste du sel en enveloppant bien chaque betterave séparément. Enfourner 1h30.
• Séparer les fanes des tiges et les faire cuire à la vapeur, 3 minutes pour les feuilles et 5 minutes pour les tiges. Rincer le tout sous l'eau froide. Les essorer, les plonger dans la vinaigrette et les mettre de côté.
• Plonger un couteau au cœur d'une betterave, la lame doit s'enfoncer sans résistance. Si besoin, recouvrir de nouveau avec un peu de sel mouillé et prolonger. Retirer du four et laisser refroidir. Casser la croûte de sel et en enlever un maximum. Peler les betteraves, les trancher si nécessaire et arroser avec la vinaigrette au zeste d'orange.
• Servir à température ambiante ou garder au frais pendant une nuit, le parfum sera encore plus prononcé. •

CAMPAGNE Gourmande

Le sel de Guérande

Biscuits aux pépites de caramel et à la fleur de sel de Guérande



6 PERSONNES **45** MINUTES **10-12** MINUTES **24** HEURES

***500 g** de farine, **¼ c. à café** de bicarbonate de soude, **½ c. à café** de levure chimique, **½ c. à café** de gros sel Le Guérandais, **8** caramels au beurre salé, **300 g** de beurre doux, 300 g de sucre vergeoise*
***2 gros** œufs, **2 gousses** de vanille (ou **1 c. à café** de vanille en poudre), **150 g** de noix de pécan, fleur de sel Le Guérandais*

Préparation

• La veille, tamiser la farine, le bicarbonate de soude, la levure chimique et le gros sel dans un saladier. Réserver. Couper les caramels au beurre salé en dés de 3 mm et les enrober dans 1 cuillère à café de farine. Couper les gousses de vanille en deux et gratter les graines. Mélanger au robot ou à la spatule le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne léger, soit environ 5 minutes. Ajouter les œufs un par un, en mélangeant bien après chaque addition, puis les graines de vanille. Réduire peu à peu la vitesse du robot, ajouter le mélange de farine et mélanger encore 5 à 10 secondes. Finalement, incorporer les pépites de caramel et les noix de pécan, en mélangeant à la spatule hors du robot. Former 4 longs boudins de pâte. Les emballer dans du film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur 24 à 36h.
• Le jour même, préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Recouvrir une plaque à four de papier cuisson. Couper des tranches de 4 mm d'épaisseur dans un boudin et les poser sur la plaque. Saupoudrer légèrement de fleur de sel. Enfourner et laisser cuire 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient un peu dorés. •

CAMPAGNE Gourmande

Le sel de Guérande

Bar en croûte de sel de Guérande

4 PERSONNES **1** HEURE **45** MINUTES

***1** bar de **1,2 kg**, **1,5 kg** de gros sel gris de Guérande, **12** pommes de terre de Noirmoutier, **3 blancs** d'œufs, thym, romarin, fenouil, estragon, poivre cinq-baies, **6** échalotes grises, **½** verre de muscadet, **½** verre de vinaigre de cidre, **300 g** de beurre demi-sel, sel moulu aux algues de Guérande Le Guérandais, poivre du moulin*

Préparation

• Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
• Vider et écailler le bar. Remplir le ventre du bar avec les herbes et quelques grains de poivre.
• Mélanger le gros sel gris de Guérande avec les blancs d'œufs et verser la moitié de cette préparation dans un plat à four. Placer le poisson sur le lit de gros sel et le recouvrir du reste du mélange sur une épaisseur de 0,5 cm. Enfourner pendant 45 minutes.
• Dans une cocotte, mettre les pommes de terre. Ajouter une pincée de gros sel et deux branches de thym et de romarin. Cuire à feu doux pendant 30 minutes.
• Préparer la sauce : peler et émincer les échalotes. Les mettre dans une casserole à fond épais avec le vinaigre et le vin et faire réduire aux deux tiers. Sur feu très doux, tout en fouettant, incorporer progressivement le beurre froid coupé en parcelles pour obtenir une sauce crémeuse. Assaisonner de sel moulu aux algues et de poivre.
• Sortir le bar du four et laisser reposer. Découper la croûte à table. La croûte doit se briser nette avec un couteau. Prélever les filets. Les servir accompagnés du beurre blanc et des pommes de terre. •

CAMPAGNE Gourmande

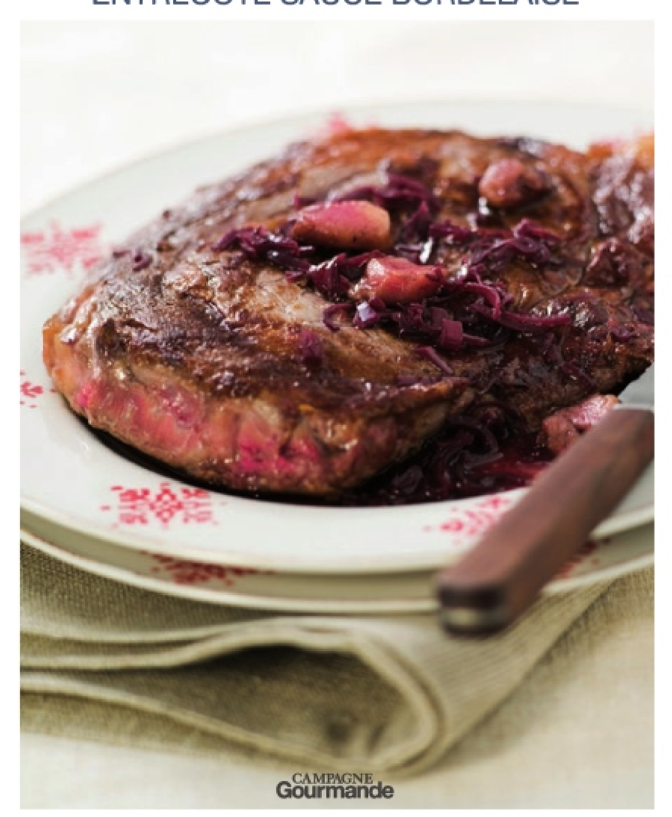
La Gironde

TOURIN BLANCHI



La Gironde

ENTRECÔTE SAUCE BORDELAISE



La Gironde

LES MACARONS DE SAINT-ÉMILION



La Gironde

CANELÉS





La Gironde

Entrecôte sauce bordelaise

2 PERSONNES | **20** MINUTES | **5-7** MINUTES

2 entrecôtes de 200 g
30 cl de vin rouge corsé
2 échalotes
70 g de beurre
5 cl de bouillon de bœuf concentré
2 c. à café d'huile de tournesol
Sel, poivre

Préparation

• Sortir la viande du réfrigérateur 20 minutes à l'avance. À l'aide de ciseaux, sectionner le nerf qui entoure les entrecôtes en trois endroits puis les poser sur une grille, elle-même posée sur un plat
• Verser le vin rouge dans une casserole, porter à ébullition puis laisser réduire 10 minutes à léger frémissement.
• Peler les échalotes, les hacher finement et les faire suer à feu doux dans une autre casserole avec 20 g de beurre. Saler, poivrer généreusement puis verser le vin rouge. Ajouter le bouillon de bœuf. Porter à frémissement et faire cuire 5 minutes à feu doux puis réserver.
• Faire chauffer l'huile et mousser 20 g beurre dans une grande poêle. Baisser le feu et faire cuire les entrecôtes de 3 à 4 minutes de chaque côté. Les retirer du feu et les reposer sur la grille. Les couvrir d'une feuille de papier aluminium sans les envelopper.
• Retirer la graisse de la poêle sans en gratter le fond et y verser la préparation au vin rouge et aux échalotes. La réchauffer jusqu'à frémissement. Hors du feu, ajouter 30 g de beurre par morceaux et le jus de viande puis mélanger.
• Présenter la viande sur des assiettes chaudes, saler, poivrer, puis ajouter la sauce. •



La Gironde

Tourin blanchi

6 PERSONNES | **20** MINUTES | **45** MINUTES

3 œufs
4 oignons
3 gousses d'ail
30 g de graisse d'oie
20 g de farine
12 fines tranches de pain
Sel, poivre

Préparation

• Peler et émincer finement les oignons. Peler et écraser les gousses d'ail.
• Dans une poêle, faire fondre la graisse d'oie, ajouter les oignons et les faire fricasser en remuant sans laisser colorer. Ajouter l'ail et mélanger. Réserver au chaud.
• Dans une marmite, faire bouillir 1,3 l d'eau. Poudrer la fricassée d'oignons à l'ail avec la farine et laisser colorer 2 minutes. Prélever un peu d'eau bouillante dans la marmite et délayer la fricassée. Puis verser le dans la marmite, saler et poivrer. Laisser cuire doucement 40 minutes environ.
• Disposer les tranches de pain très fines dans des assiettes creuses et verser le tourin dessus. •

La Gironde

Canelés

8 PERSONNES | **20** MINUTES | **1** HEURE | **24** HEURES

500 g de farine
50 cl de lait
2 œufs entiers + 2 jaunes
½ gousse de vanille
10 cl de rhum
100 g de farine
250 g de sucre en poudre
50 g de beurre doux
Sel

Préparation

• Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille préalablement fendue et égrainée. Y ajouter le beurre.
• Pendant ce temps, mélanger la farine et le sucre dans un saladier. Faire un trou dans le mélange puis incorporer les blancs œufs et les jaunes successivement, puis bien mélanger.
• Ajouter le lait chaud au mélange, petit à petit en remuant bien afin d'obtenir une pâte fluide. Laisser refroidir puis ajouter le rhum.
• Laisser reposer une heure au réfrigérateur pendant 24 heures
• Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
• Beurrer les moules à canelés, puis les remplir avec la pâte qui aura été sortie du frigo 30 minutes avant.
• Enfourner pendant 1 heure. Laisser refroidir, démouler, puis servir. •



La Gironde

Les macarons de Saint-Émilion

4 PERSONNES | **15** MINUTES | **10** MINUTES

165 g de poudre d'amande
160 g de blancs d'œufs
300 g de sucre glace
60 g de sucre semoule

Préparation

• Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).
• Mélanger intimement la poudre d'amande et le sucre glace.
• Monter les blancs en neige ferme en n'ajoutant le sucre semoule qu'à la fin.
• Mélanger délicatement les deux préparations et, avec une poche à douille, former des petits disques sur du papier sulfurisé étalé sur une plaque de cuisson.
• Enfourner 8 à 10 minutes. Laisser refroidir puis déguster ! •

Fromages de Savoie

CHEESE BALLS DE RACLETTE DE SAVOIE ET CHAPELURE CITRONNÉE



Fromages de Savoie

GRATIN DE PLUSIEURS CHOUX ET SAUCISSE DE MORTEAU



Fromages de Savoie

MUFFINS APÉRITIFS AUX NOIX, CHAMPIGNONS ET EMMENTAL DE SAVOIE



Fromages de Savoie

POUDING POMMES POIRES ET SIROP D'ÉRABLE



Gratin de plusieurs choux et saucisse de Morteau



6 PERSONNES **20** MINUTES **15** MINUTES

3 saucisses de Morteau
200 g de chou romanesco
200 g de chou-fleur
150 g de Comté râpé
100 g de petits pois frais
2 gousses d'ail
Romarin
Huile d'olive
Baies roses
Sel

Préparation

• Préchauffer le four à 180°C.
• Détailler les choux en petites têtes et les plonger dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Ajouter à mi-cuisson les petits pois.
• Mettre les légumes dans un plat et parsemer de Comté râpé. Assaisonner avec les baies roses puis faire gratiner au four pendant 6 minutes.
• Dans une poêle, faire sauter dans de l'huile d'olive les saucisses de Morteau coupées en fines tranches. Ajouter l'ail écrasé et du romarin.
• Servir chaud accompagné du gratin de choux. •

Fromages de Savoie

Cheese balls de raclette de Savoie et chapelure citronnée

4 PERSONNES **15** MINUTES **10** MINUTES

250 g de Raclette de Savoie
200 g de chapelure
4 zestes de citrons jaunes
1 branche de thym
Sel, poivre

Préparation

• Ôter la croute de la Raclette et couper le fromage en morceaux d'environ 3cm pour former des billes au creux de la main.
• Mélanger dans un bol la chapelure, les zestes de citron émincés ainsi que le romarin. Saler et poivrer.
• À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner d'huile une première bille de Raclette puis la rouler dans la chapelure. Recommencer l'opération avec l'ensemble des billes de fromage puis réserver le tout à l'air ambiant dans une assiette.
• Faire chauffer à feu moyen un peu d'huile d'olive dans une poêle, puis mettre à cuire vos billes de Raclette et laisser griller légèrement chaque face, puis piquer avec des sticks colorés et servir chaud. •

CAMPAGNE Gourmande

Fromages de Savoie

Pouding pommes poires et sirop d'érable

4-6 PERSONNES **20** MINUTES **30** MINUTES

Pour le pouding :
150 g de farine
50 g de beurre AOP de Bresse fondu
½ sachet de levure chimique
1 œuf
60 g de sucre
12,5 cl de lait
1 pomme
1 poire

Pour la sauce au sirop d'érable
12,5 cl de sirop d'érable
5 cl d'eau
30 g de beurre AOP de Bresse

Pour le service
1 pot de crème épaisse AOP de Bresse

Préparation

• Préchauffer le four à 180 ° (th. 6).
• Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d'érable avec l'eau. Laisser frémir 1 minute. Hors du feu incorporer le beurre en petites parcelles. Réserver. Dans un saladier, mélanger ensemble la farine, la levure et le sucre. Réserver. Dans un autre saladier fouetter le beurre fondu avec l'œuf puis le lait. Verser le contenu du deuxième saladier dans le mélange de farine. Fouetter pour obtenir un mélange bien homogène. Peler et épépiner la poire et la pomme. Les couper en petits dés et les répartir dans des ramequins individuels. Répartir la pâte sur les fruits puis verser la sauce à l'érable par dessus. Enfourner et cuire pendant 30 minutes.
• Laisser refroidir un peu avant le service. Démouler chaque ramequin sur des assiettes individuelles puis déguster les poudings avec de la crème épaisse AOP de Bresse. •

CAMPAGNE Gourmande

Fromages de Savoie

Muffins apéritifs aux noix, champignons et emmental de Savoie



6 PERSONNES **15** MINUTES **25** MINUTES

150 g de champignons
5 c. à soupe d'huile d'olive
80 g de farine complète
150 g de farine blanche
1 sachet de poudre à lever biologique
2 œufs
25 cl de lait
1 échalote
1 gousse d'ail pelée et écrasée
2 c. à soupe de cerfeuil ciselé
130 g d'emmental de Savoie coupé en dés
3 c. à soupe de pignons de pin
Sel et poivre du moulin

Préparation

• Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
• Brosser les champignons sous un filet d'eau fraîche et les émincer. Peler et émincer l'échalote.
• Poêler les champignons et l'échalote 5 minutes dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis laisser tiédir.
• Dans un saladier, mélanger les deux farines avec la poudre à lever. Casser les œufs au centre, saler et poivrer, puis délayer avec le lait et le reste d'huile d'olive.
• Ajouter le cerfeuil, les dés d'emmental de Savoie, la poêlée de champignons et 2 cuillères à soupe de pignons de pin. Mélanger et répartir la préparation dans 12 petits moules à muffins. Disposer les pignons de pin restants sur chacun et enfourner pour 20 minutes.
• À la sortie du four, attendre 5 minutes avant de démouler. •

CAMPAGNE Gourmande

EN KIOSQUE ACTUELLEMENT

